



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Mari Rintala

ONKO SIELLÄ EDES MITÄÄN SYÖTÄ- VÄÄ?

Näkökulmia à la carte -ravintoloiden kasvisruokiin

Liiketalous ja matkailu
2016

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Mari Rintala
Opinnäytetyön nimi	Onko siellä edes mitään syötävää? Näkökulmia à la carte -ravintoloiden kasvisruokiin
Vuosi	2016
Kieli	suomi
Sivumäärä	54 + 2 liitettä
Ohjaaja	Helena Alamäki

Tutkimuksessa selvitetään kasvisruoan tilaa à la carte -ravintoloissa ja sen kehittämismahdollisuuksia. Tavoitteena on hankkia tietoa kasvisruokien mielipiteistä ja kehitysehdotuksista kasvisruokaa koskien. Selvittämällä, millaisia erityistarpeita ja toiveita kasvisruokasiakkailta on, voidaan pohtia, miten ravintolat voisivat paremmin palvella näitä asiakkaita.

Teoriaosuudessa käsitellään kasvisruokien ja kasvisruoan ulottuvuuksia ravintolalalla. Teoriaosuutta täydennetään tekemällä selvitys kasvisruokatarjonnan tämänhetkisestä tilasta. Tutkimusosuus koostuu kvalitatiivisista teemahaastatteluista, joilla kartoitetaan kasvisruokien suhtautumista ravintoloiden kasvisruokaan.

Tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että kasvisruokatarjonta on kehittynyt paljon viime vuosina. Kasvisruokien ovat kuitenkin osittain tyytymättömiä ravintoloiden kasvisruokavaihtoehtoihin ja mieleisen annoksen saaminen on epätodennäköistä. Kasvisruoan kehittämisessä oleellista on ravintoloiden suhtautuminen kasvisruokaan tasavertaisena vaihtoehtona.

ABSTRACT

Author	Mari Rintala
Title	Is there anything for me to eat? Points of view about vegetarian dishes in à la carte -restaurants
Year	2016
Language	Finnish
Pages	54 + 2 Appendices
Name of Supervisor	Helena Alamäki

The object of the thesis was to research vegetarian options offered in restaurants and find out what development possibilities exist for them. Another aim was to gather information about the opinions of vegetarian customers and suggestions for improvement, to see how restaurants could better attend to the needs and requests of these customers.

The theoretical section examined vegetarianism and vegetarian dishes in the restaurant sector. The theoretical study also includes a report on the current situation of vegetarian options offered in restaurants. The method used in the empirical study was qualitative interview. The interviews were conducted in order to survey the attitudes of vegetarians towards vegetarian dishes in restaurants.

The results from the research suggest that the selection of vegetarian dishes has evolved over the past few years. However, vegetarians are at least mildly disappointed with vegetarian foods in restaurants. They feel that finding a desirable vegetarian meal is unlikely. For the development of vegetarian dishes, it would be essential for restaurants to treat vegetarian options as an equal area of the restaurant dish selection.

Keywords	vegetarian dishes, vegetarian food, restaurant sector, vegetarianism, focused interview
----------	-----------------------------------------------------------------------------------------

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	7
2	KASVISSYÖNTI	9
2.1	Erilaisia kasvisyöjiä	9
2.1.1	Kasvisruokavalioiden esittely	10
2.1.2	Syyt kasvisruokailuun	11
2.2	Kasvisruokavalion sisältö	13
3	KASVISRUOKAILU RAVINTOLASSA	15
3.1	Kasvisruokien historiaa ja tulevaisuutta	15
3.2	Kasvisruoan ravitsemuksellisuus	17
3.3	Ravintolassa syöminen kasvisyöjän näkökulmasta	18
3.4	Kasvisruoka ravintolan näkökulmasta	19
4	SELVITYS KASVISRUOAN TILASTA RAVINTOLOISSA	23
4.1	Tulokset	23
4.2	Johtopäätökset	25
5	TUTKIMUS	31
5.1	Tutkimusmenetelmät	31
5.2	Tutkimuksen toteutus	31
5.3	Tulokset	32
5.3.1	Ravintolakäyttäytyminen	33
5.3.2	Kasvisruoka ravintolassa	34
5.3.3	Kasvisruoan kehittäminen	37
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	41
6.1	Tulosten yhteenveto	46
6.2	Tutkimuksen arviointi	49
	LÄHTEET	52
	LIITTEET	

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1.	Kasvisruokavaliot	s. 10
Taulukko 3.	Ruokatyytit	s. 26

LIITELUETTELO

LIITE 1. Selvityksen kasvisruoat

LIITE 2. Haastattelukysymykset

1 JOHDANTO

Kasvissyönnin suosio on lisääntynyt viime vuosina, ja kasvisruoka on herättänyt kiinnostusta kuluttajien keskuudessa. Kasvissyönnin lisääntymisen vaikutukset näkyvät myös ravintola-alalla, mutta ravintoloiden kasvisruokakulttuuri on kuitenkin kehittynyt yllättävän hitaasti. Ravintolasta on yhä harvinaista löytää enempää kuin yksi kasvisruoka. Asiakkaat toivovat lisää kasvisruokia, mutta eivät kuitenkaan tilaa niitä (Vihmo 2014, 30). Voisiko syy tähän löytyä ravintoloiden kasvisannoksista? Kasvissyöjän on usein hankala mennä syömään ravintolaan, jos kasvisvaihtoehtoista tai niiden tasosta ei ole tietoa. Monet kasvissyöjät valmistavat kotona monipuolista ruokaa, jonka kanssa ravintoloiden kasvisannokset eivät voi hintalaatusuhteellaan kilpailla. Kasvisruoan pitäisi olla houkutteleva vaihtoehto myös sekasyöjälle, mutta kasvisruoka ei aina vastaa sekasyöjien mielikuvaa ravintolaruosta. Ravintolassa ruokaileminen on useille asiakkaille juhlallinen tilaisuus, johon käytetään paljon rahaa, joten valinta kohdistuu mieluummin pihviin kuin porkkanaan.

Hyvätasoisien kasvisruoan tarjoaminen voi olla kilpailuetu ravintolalle. Kasvissyöjät ovat usein nuoria ja hyvin koulutettuja kaupunkilaisia eli sellaisia kuluttajia, jotka käyttävät usein ravintolapalveluita (Vinnari, Montonen, Härkänen & Männistö 2008, 483–484). Myös monet sekasyöjät nauttivat mielellään kasvisruokia, joiden he kokevat olevan kevyempi ja terveellisempi vaihtoehto tavalliselle ravintolaruoalle. Miksi kasvisruokia ei ole enempää tarjolla, ja miksi kasvissyöjät ovat tyytymättömiä? Asiakkaiden mielipiteistä kasvisruokaa kohtaan tai kasvisruoan tilasta ravintoloissa on vähän tutkittua tietoa, joten asiasta ei voi tehdä varmoja johtopäätöksiä.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tutkia kasvisruoan tarjontaa à la carte -ravintoloissa ja tuottaa tietoa asiakkaiden mielipiteistä ja kehitysehdotuksia. Mikä on kasvisruokavalikoiman nykytilanne? Mitä mieltä kasvissyöjät ovat ravintoloiden kasvisannoksista? Miten ravintoloiden kasvisruokia voitaisiin kehittää, että ne vastaisivat paremmin eri asiakassegmenttien toiveita ja tarpeita? Nämä ovat kysymyksiä, joihin etsitään vastauksia.

Kasvisruoka on merkittävä trendi niin ravintola-alalla, vähittäiskaupan alalla kuin kotitalouksissakin, joten on tärkeää tutkia kasvisruokaa ja sen kehittämismahdollisuuksia. Laadukkaan kasvisruoan tarjoaminen voi olla ravintolalle tapa erottua kilpailijoista ja palvella asiakkaita. Ravintoloiden on siis hyödyllistä pysyä selvillä ravintolaruokailun muutoksista ja asiakkaiden toiveista.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään kasvissyöntiä ja kasvisruoan ulottuvuuksia ravintola-alalla. Teoriaosuutta täydennetään tekemällä selvitys kasvisruokatarjonnan tilasta. Tarkoituksena on hankkia ajankohtaista tietoa ravintola-alalta. Selvitys tehdään keräämällä ja analysoimalla tietoa kasvisruoista. Selvitys rajataan koskemaan à la carte -ravintoloiden kasvisruokavaihtoehtoja.

Opinnäytetyön tutkimusosuus koostuu kvalitatiivisista teemahaastatteluista. Haastatteluilla pyritään kartoittamaan asiakkaiden suhtautumista ravintoloiden kasvisruokaa kohtaan ja selvittämään, miten ravintolat voisivat paremmin palvella kasvissyöjiä ja muita kasvisruoasta kiinnostuneita asiakkaita. Haastateltavat ovat kasvissyöjiä tai kasvisruoasta kiinnostuneita sekasyöjiä. Haastattelujen avulla saadaan tietoa kasvisruokatarjonnasta asiakasnäkökulmasta.

2 KASVISSYÖNTI

Kasvisruokavalio perustuu kasvikunnan tuotteiden käyttöön ja eläinperäisten tuotteiden välttämiseen. Kasvisruokavalioita on erilaisia ja ruokavalion valinta vaihtelee oman mieltymyksen ja ideologian mukaan. (Immonen, Laaksonen, Lattu, Reunasalo, Sinisalo-Ojala & Välimäki 2006, 53) Kasvissyöjien määrää on hankala arvioida, koska kasvisruokavalioiden määritelmiä ei ole rajattu tarkasti, joten ihmiset voivat ymmärtää kasvissyönnin eri tavoin. Tutkittaessa kasvissyöjien määrää, tutkitaan yleensä lakto-ovovegetaristeja. Vegaaneja on kasvissyöjistä kolmas- tai neljäsosa (Rivera & Shani 2013, 1052). FINRISKI-tutkimusten mukaan kasvissyöjien määrä Suomessa on noin 2–3 %. Vinnarin, Montosen, Härkäsen ja Männistön (2008) tutkimuksessa kasvissyöjäksi itsensä ilmoitti 3,3 % vastaajista. (Vinnari ym. 2008, 481–483) Liha-tiedotuksen vuonna 2014 tekemän selvityksen mukaan lihantonta ruokavaliota noudattaa noin viisi prosenttia suomalaisista. Luku on hieman korkeampi kuin edellisenä vuotena. Saman selvityksen mukaan nuorista 25–34-vuotiaista jopa 10 % ei syö lihaa. (Lihatiedotus 2014)

2.1 Erilaisia kasvissyöjiä

Kasvissyöjiin liitetään joitakin yhdistäviä piirteitä. Kasvissyöjät ovat usein nuoria. Naisia on suurempi osa kuin miehiä. Kaupunkilaisuus ja korkea koulutus yhdistetään myös usein kasvissyönttiin. Ruokavalion muutos vaatii hieman perehtymistä ja motivaatiota, joten kasvissyöjät ovat usein terveys- ja ympäristötietoisempia kuin sekasyöjät. (Gould & Voutilainen 2009, 46–49; Rivera & Shani 2013, 1052; Vinnari ym. 2008, 483–485)

Kasvissyöjistä löytyy myös eroavaisuuksia. Kasvissyöjät jaetaan ryhmiin ruoankäytön perusteella. Kasvissyöjä määritellään sen mukaan, mitä hän sisällyttää ruokavalioonsa, ja mitä hän jättää sen ulkopuolelle. Myös erilaiset syyt kasvisruokavalion noudattamiseen voivat olla peruste ryhmitellä kasvissyöjiä. Suomessa suurin osa ihmisistä noudattaa sekaruokavaliota, joten ruokavalion muutoksen takana on usein jokin motiivi. (Gould & Voutilainen 2009, 38; Rivera & Shani 2013, 1050)

2.1.1 Kasvisruokavalioiden esittely

Tässä opinnäytetyössä käytetään pääasiassa seuraavia termejä: sekaruokavalio, kasvispainotteinen sekaruokavalio, kasvisruokavalio, lakto-ovovegetaarinen ruokavalio ja vegaaniruokavalio (Taulukko 1.). Tavallinen kaikkiruokainen henkilö noudattaa sekaruokavaliota. Kasvispainotteiset sekaruokavaliot ovat ruokavalioita, joihin kuuluu pääasiassa kasvikunnan tuotteita, mutta myös jonkin verran eläinkunnan tuotteita. Tällaisia ruokavalioita ovat esimerkiksi fleksitarismi ja semivegetarismi. Kasvisruokavalio tarkoittaa ruokavaliota, johon ei kuulu eläinten lihaa, eli lakto-ovovegetaarista tai rajoitetumpaa ruokavaliota. Ruokapalveluiden kasvisruoka on usein suunnattu lakto-ovovegetaristeille (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011, 23). Vegaaniruokavalio on kasvisruokavalio, johon kuuluu pelkästään kasvikunnan tuotteita. On olemassa myös muita kasvisruokavalioita, mutta nämä ovat harvinaisempia eivätkä tämän opinnäytetyön kannalta yhtä merkittäviä. (Gould & Voutilainen 2009, 19–22)

Taulukko 1. Kasvisruokavaliot (Lehtinen, Peltonen & Talvinen 2007, 107–108)

Ruokavalio	Ruokailija	Ruokavalio sisältää
Sekaruokavalio	Sekasyöjä	Kasvikunnan ja eläinkunnan tuotteet
Kasvispainotteinen sekaruokavalio	Fleksitaristi	Kasvikunnan ja eläinkunnan tuotteet
	Semivegetaristi	Kasvikunnan tuotteet, kala, kana, kananmunat, maitotuotteet
	Pescovegetaristi	Kasvikunnantuotteet, kala, kananmunat, maitotuotteet
Kasvisruokavalio	Lakto-ovovegetaristi	Kasvikunnan tuotteet, kananmunat, maitotuotteet
	Ovovegetaristi	Kasvikunnan tuotteet, kananmunat
	Laktovegetaristi	Kasvikunnan tuotteet, maitotuotteet
	Vegaani	Kasvikunnan tuotteet
	Elävän ravinnon syöjä	Kypsentämättömät kasvikunnan tuotteet

Monet kasvissyöjät hyväksyvät ruokavalionsa joitakin eläinperäisiä raaka-aineita. Ruokavalioon voi kuulua kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitotuotteita tai kananmunia tai molempia. Eläinperäisten tuotteiden sisällyttäminen ruokavalioon helpottaa ravitsemuksellisesti täysipainoisen ravinnon koostamista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 32). Lakto-ovovegetarismi onkin yleisin kasvisruokavalio

(Gould & Voutilainen 2009, 19). Lakto-ovovegetaarinen ruokavalio vastaa monipuolisesti koostettuna ravitsemukseltaan sekaruokavaliota. Suomalaisten ravitsemussuosituksien mukaan lakto-ovo- tai laktovegetaarinen ruokavalio soveltuu aikuisille, raskaanaoleville ja lapsille. Myös vegaaninen ruokavalio kattaa aikuisen ravinnontarpeen, mutta tiettyjen ravintoaineiden saantiin pitää kiinnittää huomiota. (Gould & Voutilainen 2009, 204; Norden 2014, 124; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 32–33) Veganismi on yleensä elämäntapa, jossa eläinkunnan tuotteiden välttäminen ulottuu ruokavalion lisäksi myös muihin kulutustottumuksiin, kuten pukeutumiseen ja kosmetiikkaan. (Gould & Voutilainen 2009, 19–22; Lehtinen ym. 2007, 107–108) Pescovegetarismia ja semivegetarismia pidetään joskus kasvisruokavalioina, mutta ne eivät ole varsinaisia kasvisruokavaliota, koska niihin kuuluu eläinten lihaa. Fleksitarismissa ruokavaliota pyritään muuttamaan kasvispainotteiseksi vähäisillä muutoksilla lisäämällä kasvien määrää ja vähentämällä eläinkunnan tuotteiden määrää. (Kuluttajaliitto 2015)

2.1.2 Syyt kasvisruokailuun

Kasvisruokavalion valintaan liittyy useimmiten jokin syy, joka saa henkilön muuttamaan ruokailutottumuksiaan. Kasvisruokavalion valitsemiseen johtavat syyt ovat yleensä yksilöllisiä, mutta voivat liittyä myös esimerkiksi uskontoon. Syitä ruokavalion valintaan voi olla useita ja ne voivat muuttua ajan myötä. Suomessa tavallimmat perusteet kasvissyönnille ovat eettiset, ekologiset ja terveydelliset syyt (Pere 2015). Kasvissyöjät voidaan jaotella eri ryhmiin ruokavalion valinnan syyn perusteella. Nämä voidaan jakaa ihmiskeskeisiin syihin ja ympäristökeskeisiin syihin. (Shani & DiPietro 2007, 68–69)

Ihmiskeskeisiä syitä kasvisruokavalion valintaan ovat terveydelliset syyt, painonhallinta, aistilliset syyt, mukavuussyyt ja taloudelliset syyt. Terveystietoiset kasvissyöjät pitävät kasvisruokavaliota terveellisempänä kuin sekaruokavaliota. Terveystietoiset kasvissyöjät voivat olla huolissaan myös ruoan turvallisuudesta. Painonhallintaan pyrkivät kasvissyöjät haluavat laihduttaa tai ylläpitää painoa kasvisruokavalion avulla. Aistilliset kasvissyöjät valitsevat kasvisruokavalion, koska he eivät pidä lihasta, heidän mielestään lihan maku, rakenne tai ulkonäkö on epämiellyttävä.

Mukavuussyistä kasvissyönnin valitsevat sekasyöjät, jotka syövät välillä kasvisruokaa tasapainottaakseen raskasta ruokavaliota. Taloudelliset kasvissyöjät pitävät kasvisruokavalion noudattamista edullisempänä kuin sekaruokavalion noudattamista. (Shani & DiPietro 2007, 68–69)

Ympäristökeskeisiä syitä kasvisruokavalion valitsemiseen ovat eettiset syyt, ekologiset syyt, humanitääriset syyt, uskonnolliset syyt ja sosiaaliset syyt. Eettiset kasvissyöjät valitsevat kasvissyönnin, koska he ovat huolissaan eläinten kohtelusta. Ekologiset syyt ruokavalion valintaan liittyvät lihantuotannon ympäristöhaittoihin. Ympäristötietoiset kasvissyöjät pyrkivät ruokavalintojensa kautta ympäristöystävälliseen elämään. Humanitääriset kasvissyöjät ovat huolissaan ruoan riittävästä ja haluavat varmistaa ravinnon riittämisen koko maapallolle. Uskonnollisten kasvissyöjien syy ruokavalioon löytyy uskonnosta. Sosiaaliset kasvissyöjät valitsevat kasvissyönnin, koska heidän läheisensä ovat kasvissyöjiä tai he ihailevat kasvissyöjiä ja heidän elämäntapaansa. (Shani & DiPietro 2007, 69–70)

Gould ja Voutilainen (2009) jakavat suomalaiset kasvissyöjät kolmeen kasvissyöjätyyppiin. Osallistuvat kasvissyöjät ovat useimmiten vegaaneja. He perustelevat kasvissyöntiä eläinten oikeuksien puolustamisella. Ruokavalio on heillä tärkeä ja keskeinen osa elämää eivätkä he harkitse kasvisruokavaliosta luopumista. Heidän lähipiiriinsä kuuluu usein muita kasvissyöjiä, ja he toimivat aktiivisesti arvojensa puolesta. Toinen kasvissyöjätyyppi on tiedostava kasvissyöjä. Tiedostavat kasvisyöjät ovat usein lakto-ovovegetaristeja. Ruokavalion valinnan taustalla ovat ekologiset syyt. Tiedostaville kasvissyöjille ruokavalio ei ole yhtä ideologinen valinta kuin osallistuville kasvissyöjille. Kolmas tyyppi ovat hyvän olon kasvissyöjät. Heille tärkein syy ruokavalion valintaan on oma terveys ja hyvinvointi. Hyvän olon kasvissyöjän suhtautuminen kasvissyöntiin on huoleton eivätkä eettiset tai ekologiset näkökohdat ole heille yhtä merkittäviä kuin muille tyypeille. Hyvän olon kasvissyöjät ovat vähiten sitoutuneet kasvissyöntiin, ja he voivat sisällyttää ruokavalioonsa myös enemmän eläinkunnan tuotteita. (Gould & Voutilainen 2009, 50–53)

Kasvissyöjät eivät siis ole homogeeninen ryhmä ruokailijoita, vaan ruokavalioltaan ja ideologioiltaan eroavia henkilöitä. Ruokavalio ja kasvisruokailun perusteet

vaikuttavat kasvissyöjän kulutustottumuksiin ja asiakaskäyttäytymiseen. (Shani & DiPietro 2007, 70–71)

2.2 Kasvisruokavalion sisältö

Kasvisruokavaliossa käytetään kasvikunnan raaka-aineita: juureksia, vihanneksia, palkokasveja, marjoja ja hedelmiä, viljatuotteita, pähkinöitä ja siemeniä sekä kasvirasvoja. Liha, kala ja kana korvataan proteiinipitoisilla palkokasveilla ja viljatuotteilla sekä osittain maitotuotteilla ja kananmunalla. (Kojo 2005, 14; Lehtinen ym. 2007, 108) Kasvisruokavalion perustan muodostavat täysjyväviljat. Proteiinien lähteet, kuten palkokasvit, pähkinät ja siemenet, maitotuotteet ja kananmunat ovat tärkeä osa ruokavaliota. Vihanneksia, hedelmiä ja marjoja kuuluu ruokavalioon runsaasti. Pieni määrä kasvirasvoja turvaa välttämättömien rasvahappojen saannin. (Gould & Voutilainen 2009, 205) Kasvissyöjän lautasmallissa puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljäsosa perunalla, täysjyväriisillä tai muilla suurimoilla ja neljäsosa palkokasveilla tai muilla proteiinin lähteillä. Aterian lisäkkeeksi tulee täysjyväleipää ja jälkiruoksi hedelmiä tai marjoja. (Hopsu-Neuvonen & Härmälä 2011)

Kasvikunnan proteiinin lähteet eroavat paljon eläinkunnan proteiini lähteistä. Kasvikunnasta ei löydy mehevän lihan tai neutraalinmakuisen kananmunan kaltaisia tuotteita. Kasviproteiinit voidaan jakaa gastronomisten ominaisuuksien kannalta kolmeen luokkaan.

1. Raaka-aineet, joissa on makua, aromia, väriä ja rakennetta. Eivät vaadi paljon muokkaamista. Tällaisia ovat monet pavut ja linssit sekä pähkinät ja avokado. Ruoanlaitossa huomioidaan, että raaka-aineen luontaiset ominaisuudet tulevat esiin.
2. Raaka-aineet, jotka ovat maultaan mietoja eivätkä tuo annokseen erityisesti väriä tai rakennetta. Tällainen raaka-aine on esimerkiksi tofu. Ruoanvalmistuksessa marinadeilla ja kastikkeilla rakennetaan toivottua maku-, aromi- ja värimaailmaa.

3. Raaka-aineet, joissa on jokin ei-toivottu maku, aromi tai väri. Tällaisia ovat proteiinirikasteet, kuten seitan sekä herne- ja soijaproteiinivalmisteet. Raaka-aineissa voi olla jokin häiritsevän voimakas aromi tai niihin on syntynyt sivumakuja, kuten karvautta. Nämä tuotteet ovat usein myös väriltään ruskean tai harmaan sävyisiä. Epätoivottuja ominaisuuksia pyritään peittämään ruoanvalmistuksessa. (Hopia & Lehtovaara 2015, 140-141)

Pavut, herneet ja linssit ovat monipuolisen ravintosisältönsä ja korkean proteiinipitoisuutensa takia kasvissyöjän perusruokaa. Palkokasveja on tarjolla monenlaisina tuotteina: tuoreina, kuivattuina ja säilykkeinä. Palkokasvit ovat miedonmakuisia, ja mausteiden käyttö on tärkeää ruoanvalmistuksessa. Suomessa käytettäviä papulajikkeita ovat esimerkiksi adukipapu, mungpapu, valkopapu, härkäpapu, mustapapu, kidneypapu, pintopapu ja soijapapu. (Eläinoikeusyhdistys Fauna ry 2010, 31; Lehtinen ym. 2007, 240–242; Ruuska 2010, 55–61)

Palkokasvien lisäksi vaihtelua kasvisruokavalioon voivat tuoda lihaa korvaavat tuotteet. Tofu on soijapavuista valmistettu maultaan mieto tuote, joka on tärkeä osa aasialaista ruokakulttuuria. Tempeh on kaakkois-Aasiassa suosittu raaka-aine, joka valmistetaan fermentoimalla soijapavuista. Tempehiä käytetään tofun tapaan. Eri-laisia teksturoituja soijatuotteita ovat soijarouhe, soijasuikaleet, soijapalat ja soijapihvit. Soijatuotteet valmistetaan kylmäpuristamalla soijapavuista soijaöljy ja vesi pois, jolloin jäljelle jää korkeaproteiininen ja vähärasvainen kuivatutuote. Seitan on vehnägluteenista valmistettu lihankorvike. Seitan sisältää paljon proteiinia ja muistuttaa sitkeältä rakenteeltaan lihaa. (Eläinoikeusyhdistys Fauna ry 2010, 29; Lehtinen ym. 2007, 242–243)

3 KASVISRUOKAILU RAVINTOLASSA

Ravintolaruokailun trenditutkimuksen (2014) mukaan 8 % asiakkaista söi ravintolassa pääruokana salaatin tai kasvisruoan. Salaatin tai kasvisruoan syönti oli yleisintä lounaalla (10 %) ja harvinaisempaa päivällisellä (6 %) ja illallisella (3 %). (Vihmo 2014, 28–30) Määttälän tutkimuksessa (2003) tulokset olivat samankaltaisia. Lounasruokailussa kasvisyöjiä kävi melko paljon. 17 % myydyistä lounasannoksista oli kasvisruokia. Päivällisellä myytyjen kasvisannosten määrä oli 7 %. Myydyistä à la carte -annoksista vain 4 % oli kasvisannoksia. Päivässä myytyjen ruoka-annosten määrästä kasvisruokia oli 12 %. Tutkimuksessa havaittiin myös, että ravintoloissa kysyttiin eniten lakto- ja lakto-ovovegetaarisia kasvisruokia. Vegaanista ruokaa kysyttiin harvemmin. (Määttä 2003, 53–56)

3.1 Kasvisruokien historiaa ja tulevaisuutta

Lihattomat pääruoat olivat aikaisemmin erikoisia eivätkä ravintolat juurikaan tarjonneet niitä (Drysdale 2009, 131). 1900-luvun alusta 1970-luvulle kasvisruokien tarjonta ravintoloissa oli vähäistä. Tarjolla oli parsaa voivaahdon tai hollanninkastikkeen kanssa, kuorrutettua kukkakaalia, sienimuhennosta sekä erilaisista vihanneksista koostuvia annoksia. Suurimman osan 1900-lukua suosittuja kasvisruokien raaka-aineita olivat parsa, kukkakaali, pinaatti, papu, herne, sienet ja artisokka. 1980-luvulla keskustelu kasvisyönnistä lisääntyi, mutta kasvisruokia oli edelleen ravintoloissa vain vähän. Uutuuksia olivat kasvispihvit, sieniruukku ja kasvisterriini. Kasvien käyttö monipuolistui ja käytettiin esimerkiksi paprikaa, parsakaalia ja fenkolia. 1990-luvulla tarjottuja kasvisruokalajeja olivat vihannesmedaljongit, sienipaistos, kasvispatee ja vihannescurry riisin kera. Kotimaisten juuresten käyttö lisääntyi esimerkiksi selleriä, palsternakkaa ja lanttua käytettiin ravintoloissa. 2000-luvulla kasvisruokien tarjonta kasvoi hitaasti. Suosittuja kasvisannoksia olivat kasvikset filotaikinassa, kasvispasta ja kasvisrisotot. Kasvisruoan raaka-ainetta ei usein ollut määritelty, vaan tarjolla saattoi olla kasvishöystö, kuorrutetut kasvikset tai kasviskääryleet, jotka kokki valmisti parhaiten saatavilla olevista raaka-aineista. 2000-luvulla oli myös tavallista, että kasvisruokia ei ollut merkitty ruokalistaan, vaikka niitä oli mahdollista tilata listan ulkopuolelta. (Viitasaari 2006, 147–148)

Nykyään kasvisruokaa tilaavien asiakkaiden määrä on niin suuri, että ravintoloilla täytyy olla myös lihattomia vaihtoehtoja (Drysedale 2009, 131). À la carte -ravintoloissa kasvisruokia on noin 10 % pääruoista (Viitasaari 2006, 47–55). Ravintoloissa suositaan näyttäviä ja ruokaisia kasvisruokia. À la carte -listojen kasvisannoksia ovat esimerkiksi keitetyt kasvikset voisulan kera, täytetyt kasvikset, kasvispihvit tai kasvishöystöt, kuten ratatouille. Määttälän tutkimuksessa useimmin tarjottuja kasvisruokia olivat kasviskeitot, kasvispihvit ja -pyörykät sekä kasvispadat ja -höystöt (Määttälä 2003, 57–60). Annoksiin saadaan ruokaisuutta lisäämällä voita, kermaa tai juustoa. Yleisimpiä valmistusmenetelmiä kasvisruoille ovat keittäminen, höyryttäminen, paistaminen, täyttäminen ja kuorruttaminen. (Viitasaari 2006, 146–152) Kasvisruoat, kuten muutkin ravintolaruoat, koostuvat komponenteista. Aterian komponentteja ovat keskus (nimeä antava osa), perusta, kasvislisäke, kastike sekä mahdolliset muut lisäkkeet. (Mertanen 2007, 59)

Anita Viitasaaren (2014) ravintolaruokailun trendeistä tekemän tutkimuksen mukaan kasvisruokien määrä on lisääntynyt. Tutkituista ravintoloista neljä viidestä tarjoaa kasvisruokaa. Viitasaaren mukaan ruokalistat ovat nyt suppeampia. Alkuruokia, pääruokia ja jälkiruokia on tarjolla 3–5 kappaletta. Annokset koostuvat useista komponenteista, jotka on valmistettu erilaisia valmistusmenetelmiä käyttäen. Pihvien ja linturuokien tarjoaminen on vähentynyt. Kasvisruokien tarjoaminen pääruokana on puolestaan lisääntynyt. Peruna on usein lisäkkeenä monipuolisesti valmistettuna. Klassikkokastikkeet ovat suosiossa. Lähiruoan arvostus näkyy juuresten ja vihannesten käytössä myös jälkiruoissa. Lisäksi paikallisia juustoja on usein ruokalistoilla. (Arosilta 2014; Lahti 2014)

Skandinaavisuus ja sesongin raaka-aineiden, lähiruoan sekä luomutuotteiden käyttö ovat ravintola-alan tärkeimpiä trendejä. Paikallisuutta, raaka-aineen alkuperää, tiedon läpinäkyvyyttä ja terveellisyyttä korostetaan. Yksinkertaisia raaka-aineita ja makuja arvostetaan, mutta ruoanlaittoon nähdään vaivaa. Kotimaisia raaka-aineita käytetään runsaasti. Ruokalistojen tyyli on muuttunut minimaalisemmaksi. Annokista voidaan kertoa vain pääraaka-aineet tai ruokalista voi puuttua kokonaan, ja tarjoillaan päivittäin vaihtuvia annoksia. Ruokalajeja tarjotaan usein menukokonaisuuksina. (Arosilta 2014; Catani 2014, 147; Lahti 2014)

Kasvisruokien suosion voi odottaa kasvavan tulevaisuudessakin. Freeman & Co:n (2015) tekemän trenditutkimuksen mukaan kasvikset ovat yksi suurimpia ruokatrendejä ravintoloissa vuonna 2016. Kasvikset ovat suuressa roolissa annoksissa eivät pelkästään lisukkeina vaan pääraaka-aineena. Kasviksia toivotaan kaikista asiakasryhmistä. Asiakkaat eivät halua enää yhtä paljon eläinperäistä proteiinia kuin ennen. Tämä trendi yhdistyy erityisruokavalioihin (kasvisruokavaliot, gluteeniton ruokavalio) ja ympäristöystävällisyyteen. (Freeman & Co. 2015)

3.2 Kasvisruoan ravitsemuksellisuus

Ravintolaruoan terveellisyttä pidetään usein toissijaisena asiana makuun nähden. Eikä terveellisyys toteudu ravintola-alalla kovin laajasti. Amerikkalaistutkimus toteaa ravintolaruoan olevan jopa epäterveellisempää kuin pikaruoka. Tutkimuksen mukaan ravintolaruoka on rasvaista ja sisältää paljon kaloreita. Suolaa ja kolesterolia ravintolaruoka sisältää jopa enemmän kuin pikaruoka. (An 2015) Asiakkaat haluaisivat kuitenkin syödä terveellisesti. Unilever Food Solutionsin World Menu Report 3 -asennetutkimuksen mukaan kaksi kolmasosaa ravintoloiden asiakkaista kaipaava ruokalistoille lisää terveellisiä vaihtoehtoja. (Huhtakangas 2014) Voisiko kasvisruoka olla terveellisempi vaihtoehto?

Mertanen tutki ravintolaruoan ravitsemuksellisuutta ja totesi, että kasvisruoat olivat energiamäärältään vähän kevyempiä kuin muut ruoat, mutta vaihtelua oli melko paljon. Kasvisruoissa oli rasvaa suosituksia enemmän. Hiilihydraatteja taas oli suosituksia vähemmän. Proteiinin määrä jäi kasvisruoissa pieneksi. Kasvissyöjä voikin saada ravintolassa liian vähän proteiinia, koska valinnanvaraa ei usein ole. (Mertanen 2007, 180–215) Ravintoloiden kasvisruokaan eivät myöskään kuuluneet kasvisruokavalion yleiset proteiinin lähteet: pavut, linssit ja soijavalmisteet. Tutkimukseen osallistuneista ravintoloista yksikään ei käyttänyt näitä raaka-aineita. (Mertanen 2007, 255)

Määttälän tutkimuksen mukaan ravintoloiden käyttämät raaka-aineet eivät vastanneet kasvisruokailijan ruokapyramidin tai päivittäin käytettävien raaka-aineiden suosituksia. Useimpien ravintoloiden kasvisruoasta puuttuivat palkokasvit sekä siemenet ja pähkinät, vaikka näitä suositellaan sisällytettävän kasvisruokavalioon.

Kasvisruoissa useimmiten käytettyjä raaka-aineita olivat juurekset ja vihannekset sekä peruna. Kohtuullisen yleisesti käytettyjä olivat tuoreet tai pakastepavut, herneet, sienet, juustot ja tuoreet hedelmät sekä marjat. Harvoin tai ei koskaan käytettyjä olivat tofu, soijatuotteet, idut ja täysjyvätuotteet. (Määttä 2003, 57–60) Kasvisruokiin käytettiin kohtuullisen paljon kermaa, voita ja juustoja. Tämä voi kertoa kasvisruoka-annosten sisältävän melko runsaasti rasvaa. (Määttä 2003, 79–81)

3.3 Ravintolassa syöminen kasvisruokien näkökulmasta

Kasvisruokavalikoima ravintoloissa ja työpaikka- sekä kouluruokaloissa on parantunut viime vuosina. Kasvisruoan tarjonta riippuu paljon ravintolan tyypistä ja tasosta. Useimmissa ravintoloissa kasvisruokajärjestäjät pystyvät valitsemaan tyydyttävän aterian, mutta monipuolisuus ja laatu vaihtelevat. Noutopöytätarjoilusta kasvisruokien saaminen on harvinaista. Monissa ravintoloissa kasvisruoka puuttuu ruokalistalta, mutta erikseen pyytämällä se voidaan valmistaa. Tasokkaammissa ravintoloissa on yleensä yksi kasvisruokavaihtoehto. Varsinaisten kasvisruokaravintoloiden lisäksi etniset ravintolat tarjoavat usein laajan kasvisruokavalikoiman. (Gould & Voutilainen 2009, 101–104)

Kasvisruokajärjestäjät voivat kohdata useita ongelmia ravintolassa ruokaillessa. Tarjoiluhenkilöitä ei välttämättä ole tietoinen ruokalistalla olevien vaihtoehtojen sopivuudesta kasvisruokavalioon. Ruokalistaan ei ole merkitty, mitkä vaihtoehdot sopivat kasvisruokajärjestäjälle tai voiko ruokia muuttaa kasvisruokaksi esimerkiksi vaihtamalla liha kasvikunnan tuotteeseen. Kasvisruokavaihtoehtoja voi olla rajoitettu määrä tai ei ollenkaan. Kasvisruokat ovat usein mielikuvituksettomia annoksia esimerkiksi salaatteja ja pastoja. Kasvisruokasta vaikuttavat tuotteet voivatkin yllättäen sisältää lihaa. Ne ovat usein yhtä kalliita kuin liharuokat, joten hinta voi tuntua korkealta. Ravintoloissa voi myös olla epätietoisuutta tai väärinymmärrystä kasvisruokavalioista, ja siitä mitä niihin kuuluu. (Gould & Voutilainen 2009, 102–104; Shani & DiPietro 2007, 68)

3.4 Kasvisruoka ravintolan näkökulmasta

Ravintolaruokailun trenditutkimuksen mukaan 31 % vastaajista toivoo ravintoloihin enemmän kasvisruokia tai salaatteja. Kasvisruokia ja salaatteja ovat toivoneet jo useina vuosina 25–35 % vastaajista. Salaatit ja kasvisruoat ovat toiseksi toivotuin ruokalaji kalaruokien ja äyriäisten jälkeen. (Vihmo 2014, 28–30) Asiakkaiden toiveet eivät kuitenkaan toteudu verrannollisena kasvisruoan kysynnän lisääntymisenä ravintoloissa. Mertanen epäilee asiakkaiden ilmoittavan haluavansa lisää kala- ja kasvisruokaa, mutta ei kuitenkaan valitsevan niitä ravintolassa, koska ravintoloiden tarjoamat kasvisruoat eivät täytä asiakkaiden toiveita. Asiakkaat päätyvät valitsemaan pihvi-annoksia, jotka vastaavat paremmin heidän odotuksiaan ravintolaruosta (Mertanen 2007, 261).

Miten ravintolat voisivat kehittää kasvisruoan tarjontaa niin, että se vastaisi paremmin asiakkaiden toiveita? Ravintoloitsijoiden asenteista kasvisruokaa kohtaan on vähän tietoa, samoin kuin kasvissyöjien tarpeista ja erityisvaatimuksista ravintoloiden asiakkaina. Kasvisruokailija-segmentin huomioonottaminen on haastava tehtävä, joka vaatii tietoa kasvisruokailusta, ymmärrystä asiakaskunnasta ja tietoa kasvisruoan valmistamistekniikoissa, resepteistä ja raaka-aineista. (Rivera & Shani 2013, 1049–1050)

Suomessa kokkien ja keittiömestareiden suhtautumista kasvisruokaan on tutkinut Määttä. Hänen tutkimuksessaan keittiömestarit ja kokit kokivat, että kasvisruoka oli terveellistä, maukasta ja värikästä. Suurimpia ongelmia kasvisruokailun toteuttamisessa olivat kysynnän ja menekien vähäisyys sekä hinta-laatusuhde. Ongelmaksi koettiin myös osaamisen ja ideoiden sekä sopivien kasvisruokaohjeiden puute. Neljännes vastaajista koki myös ajanpuutteen ja ruoanvalmistajien asenteet ongelmaksi. Kasvisruokailun laadun parantamiseksi vastaajien mukaan tärkeintä olisi raaka-aineiden laatu. Muita ideoita laadun parantamiseksi olivat terveellisyyden parempi huomioon ottaminen ja kasvisruoan vaihtelevuus ja monipuolisuus. Suunnittelu ja valmistumiseen paneutuminen koettiin merkityksellisenä asiana. Ulkonäössä, maussa ja kannattavuudessa oli myös jonkin verran parantamisen varaa. (Määttä 2003, 65–73) Margit Kojon mukaan kasvikunnan raaka-aineiden käyttö

on ammattikeittiöissä usein yksipuolista ja osaamatonta. Tilannetta voidaan parantaa opettamalla alan ammattilaisille kasvien käsittelyn erityisvaatimuksia, ja lisäämällä tietämystä. (Ahvenainen-Rantala 2015)

Rivera ja Shani (2013) ehdottavat tutkimuksessaan, että ravintola-alan päättäjien tulisi olla paremmin selvillä kasvisruokailun trendeistä ja ongelmista. Parempi tietämys kasvisruoasta auttaisi ravintoloita palvelemaan kasvissyöjäasiakkaita paremmin. Kasvisruokavaihtoehtojen ja sellaisten annosten, jotka voidaan muuttaa kasvisruokaversioksi, pitäisi olla selkeästi merkittynä ruokalistaan. Riveran ja Shanin mukaan ravintoloitsijat pitävät kasvisruoka-annosten valmistamista kalliina, koska silloin pitää suunnitella uusi ruokalaji ja ruokalista. Ravintoloitsijat voivat kuitenkin hyödyntää liharuokia ja muokata resepteistä kasvisversioita. Jos ravintola aikoo tarjoilla sekä vegaanista että lakto-ovovegetaarista ruokaa, on taloudellisesti kannattavampaa tarjota vegaanista ruokaa, johon voi tarvittaessa lisätä maitotuotteita. Ravintola voi tarjoilla klassisia kasvisruokia, kuten salaatteja ja pastoja, mutta houkuttelevien ja mielikuvituksellisten kasvisruokien kehittäminen voi tuoda lisäarvoa asiakkaille. (Rivera & Shani 2013, 1060–1061)

Kasvisruokien suunnittelussa tulee ottaa huomioon, että kasvisateria on monipuolinen. Täysipainoiseen kasvisateriaan kuuluu kasviksia, palkokasveja ja täysjyväviljaa. Vaihtelua kasvisruokiin saadaan käyttämällä erilaisia raaka-aineita. Kasvisruokien suunnittelussa tulee muistaa kasvisruokailun periaatteet ja ravitsemuksellisuus. Ruokaohjeita ei voi muuttaa suoraan kasvisruokaohjeiksi jättämällä liha pois tai korvaamalla liha kasviksilla ja juureksilla, vaan ruoan ravintosisältöön tulee kiinnittää huomiota. Kasvisruokien annoskoon tulee olla suurempi, että riittävä energian ja proteiinien saanti varmistetaan. (Immonen ym. 2006, 55–57)

Ravitsemuksellisuuden lisäksi kasvisruoan tulee olla hyvänmakuista ja houkuttelevaa. Rosala (2015) tutki kasvisruokaan suhtautumista lounasravintoloiden asiakkaiden parissa. Rosalan mukaan syitä valita kasvisruoka ovat hyvä maku tai ulkonäkö, terveellisyys ja eettiset syyt. Syitä olla valitsematta kasvisruoka ovat kasvisruoan heikko valikoima, huono maku tai ulkonäkö. Useat vastaajat toivovat, että kasvisruokien valikoima olisi laajempi. (Rosala 2015, 45–51)

Ravintoloiden, jotka haluavat panostaa kasvisyöjiin, on hyvä perehtyä kasvisyöjä-asiakkaiden eroihin ja tarpeisiin. Esimerkiksi terveystietoiset ja painonhallintaan keskittyvät kasvisyöjät arvostavat terveellisiä ja vähärasvaisia ruokia. Myös luomuruoat voivat houkutella näitä ryhmiä. Aistilliset kasvisyöjät eivät halua ruokia, jotka muistuttavat lihaa. Ulkoisista syistä kasvisyönnin valinneilla ruokavaliolla taustalla ovat ideologiset syyt ja he ovat hyvin tarkkoja ruokavaliostaan. He voivat herkästi jakaa tietoa huonosta kokemuksesta. Eettiset kasvisyöjät ottavat huomioon ravintolan koko toiminnan eettisyyden. Esimerkiksi hanhenmaksan tai vasikan lihan tarjoaminen voi olla heille syy ravintolan välttämiseen. Kasvisruokien tulisi olla selkeästi merkittynä ruokalistalla. Jos annoksen voi muuttaa kasvisruokavaliioon sopivaksi, siitä on hyvä olla myös merkintä ruokalistassa. Kasvisruokailijoille voidaan myös tarjota tee se itse -annos, jossa asiakas saa valita omaan ruokavalioonsa ja mieltymyksiinsä sopivan annoksen luetelluista raaka-aineista. Henkilökunnalla tulisi olla riittävästi tietoa kasvisyöjistä ja kasvisruokavaliosta. (Shani & DiPietro 2007, 71–72)

Kasvisruoka on yleensä suunnattu kasvisyöjille, mutta myös muut mahdolliset asiakassegmentit on hyvä huomioida. Kasvisyöjät ovat melko pieni ryhmä, vain muutamia prosentteja väestöstä, mutta sekasyöjät, jotka valitsevat välillä kasvisruokaa, ovat paljon suurempi ryhmä. Tähän ryhmään kuuluvat esimerkiksi semivegetaristit ja fleksitaristit sekä ne, jotka kaipaavat vaihtelua ruokavalioonsa. (Nachay 2011) Yhdysvalloissa jopa puolet väestöstä kertoo tilaavansa kasvisruokaa ravintolassa joskus tai usein (Rivera & Shani 2013, 1052). Suomessakin kuluttajat ovat valmiita muuttamaan ruokailutottumuksiaan. 2012 tehdyn kyselytutkimuksen mukaan 52 % vastaajista oli muuttanut ruokavaliotaan jollain tavalla parin viime vuoden aikana tai muutos oli käynnissä. Naudan- ja sianlihan kulutusta oli vähentänyt 17 % vastaajista ja 39 % aikoi lisätä kasvien syömistä tulevaisuudessa. (Helne & Salonen 2012, 214)

Kasvisruokaan perehtyminen voi olla haastavaa, mutta ravintola voi menettää asiakkaita, jos se ei tarjoa kasvisruokaa. Kasvisyöjät ruokailevat usein tavallisissa ravintoloissa, koska kasvisravintoloita on melko vähän. Ryhmälle, johon kuuluu sekasyöjiä ja kasvisyöjiä, voi kasvisruoan tarjonta olla merkittävä kriteeri ravintolan

valinnassa. (Rivera & Shani 2013, 1053) Tarjoamalla kasvisruokaa ravintolat voivat saada kilpailuetua verrattuna ravintoloihin, jotka havahtuvat hitaammin kasvisruokatrendiin. (Rivera & Shani 2013, 1062)

4 SELVITYS KASVISRUOAN TILASTA RAVINTOLOISSA

Kasvisruoka on kehittynyt paljon muutamien viime vuosien aikana eikä kirjallisuudesta löydy ajantasaista tietoa ravintoloiden kasvisruokavalikoimasta. Tämän selvityksen tarkoituksena on hankkia tietoa siitä, millaista kasvisruokaa ravintoloissa tarjoillaan tällä hetkellä. Aineisto hankittiin keräämällä ravintoloiden ruokalistoista tietoa kasvisruoista. Selvitys koskee à la carte -ravintoloiden pääruoka-annoksia.

Selvitystä varten tarkasteltiin useita ravintoloita, joista valittiin 100 tarkempaan analyysiin. Ravintolat sijaitsevat Helsingissä, Jyväskylässä, Tampereella, Turussa, Lahdessa, Porissa, Oulussa, Kuopiossa, Espoossa, Vantaalla, Joensuussa, Lappeenrannassa, Hämeenlinnassa, Vaasassa, Rovaniemellä, Seinäjoella ja Mikkelissä. Suurin osa ravintoloista on yksityisyrityksiä, mutta joukossa on myös muutama ketjuravintola, ei kuitenkaan suurimpia ketjuja. Ravintolat ovat pääasiassa à la carte -ravintoloita. Jotkut ravintolat määrittelevät itsensä esimerkiksi ruokaravintolaksi, fine dining -ravintolaksi, panimoravintolaksi, kortteliravintolaksi tai viinibistroksi. Suurin osa ravintoloista tarjoaa suomalaista tai eurooppalaista ruokaa, mutta selvityksessä on myös muutama ravintola, jotka tarjoavat esimerkiksi turkkilaista, meksikolaista tai kaakkois-aasialaista ruokaa.

Ruokalistat kerättiin loka-marraskuussa 2015, jolloin useimmissa ravintoloissa oli käytössä syyslista. Ruokalistoista poimittiin tietoa kasvisruoista. Kasvisruoaksi määriteltiin annos, jossa ei ole lihaa, eli ruoka, joka sopisi lakto-ovovegetaariseen tai rajoitetumpaan kasvisruokavalioon. Kasvisruoat tilastoitiin ja käsiteltiin Excel-ohjelmalla. Kasvisannoksista kerättiin tietoa niiden määrästä, sisällöstä, raaka-aineista ja hinnasta. Selvityksessä käsitellyt kasvisruoat ovat liitteenä (Liite 1.)

4.1 Tulokset

Tarkastelluista ravintoloista 90,5 % tarjosi kasvisruokaa. Kasvisruokien osuus oli 19,60 % pääruoista. Ruoat ryhmiteltiin erilaisiin ruokatyyppeihin aiempien tutkimusten (Määttä 2003; Viitasaari 2006) ja ruokien yleisyyden perusteella. Yleisin ruokatyyppi olivat risotot ja ohratot sekä muut vastaavat annokset. Näitä oli yli neljäsosa kasvisruoista. (Taulukko 2.) Yleisimmät yksittäiset ruoka-annokset olivat

sienirisotto (8 kpl), punajuuririsotto (6 kpl), vuohenjuustosalaatti (4 kpl) ja paistettu tofu (4 kpl).

Taulukko 2. Ruokatyyppit

Ruokatyyppi	Määrä (kpl)
Risotot, ohratot tms.	26
Paistetut tai keitetyt kasvikset	15
Kasvispihvit ja -pyörykät	11
Pastat	10
Salaatit	6
Tofu tai seitan	6
Leivät ja hampurilaiset	5
Kasvispiiraat ja -paistokset	4
Sieniruoat	4
Kasvisteriinit ja -kakut	3
Kasvisletut	2
Kasviskääryleet	2
Täytetyt kasvikset	2
Muut	4

Kasvisruokien hinnoissa oli paljon vaihtelua. Keskimääräinen hinta oli 18,80 €. Edullisin kasvisannos oli hinnaltaan 12,20 € ja kalleimmat annokset olivat 27 €.

Suurin osa kasvisruoista (57 %) sopi laktovegetaariseen ruokavalioon. 30 % sopi lakto-ovovegetaariseen ruokavalioon. Vegaaniruokaa oli 12 % kasvisruoista. 2 % kasvisruoista sopi ovovegetaariseen ruokavalioon.

Yleisimmät pääraaka-aineet kasvisruoissa olivat vihannekset (29 kpl) ja juurekset (27 kpl). Myös sienet (16 kpl) ja juustot (15 kpl) olivat melko yleisiä pääraaka-aineita. Harvinaisempia pääraaka-aineita olivat palkokasvit (7 kpl) ja lihankorvikkeet (6 kpl), eli tofu tai seitan. Yleisimmät yksittäiset pääraaka-aineet olivat punajuuri (14 kpl) ja vuohenjuusto (11 kpl).

Yleisimmät päälisäkkeet olivat kasvislisäkkeet (28 kpl), risotot (23 kpl), pasta (11 kpl), viljatuotteet (10 kpl) ja perunat (7 kpl). Noin puolessa annoksista (48 kpl) oli

mainittu jokin kastike. Kastikkeita oli monipuolisesti erilaisia. Melko yleisiä kastikkeita kasvisannoksissa olivat tomaattikastikkeet (5 kpl), öljykastikkeet (5 kpl), voikastikkeet (5 kpl), jogurttikastikkeet (5 kpl) ja muut kylmät kastikkeet.

Kasvisruoat sisälsivät paljon juustoja. Jopa puolessa annoksista mainittiin jokin juusto, ja sen lisäksi useat pastat ja risotot sisälsivät luultavasti juustoa. Vuohenjuusto oli yleisimmin käytetty juusto. 25 % annoksista sisälsi vuohenjuustoa. Juustojen kohdalla oli tyypillistä mainita juuston merkki tai valmistustila esimerkiksi Kolatun Chèvre tai Peltolan Blue.

Palkokasveja oli yhteensä 17 % annoksista. Palkokasvien käyttö oli melko monipuolista. Annoksissa oli linssejä, puy-linssejä, mustia linssejä, herneitä, kikherneitä, mustapapuja ja härkäpapuja. Palkokasveja oli annoksissa pihveinä ja pyöryköinä, lisäkkeinä, pyreinä, muhennoksina ja täytteinä. Pähkinöitä ja siemeniä oli 20 % annoksista. Yleisimmin käytettyjä pähkinöitä ja siemeniä olivat cashewpähkinät ja pinjansiemenet. Pähkinöitä ja siemeniä käytettiin lisäkkeinä ja kastikkeissa.

4.2 Johtopäätökset

Selvitykseen valittiin à la carte -ravintoloiden pääruoka-annoksia, koska nämä annokset kertovat eniten kasvisruoan tilasta, sillä alku- ja jälkiruoat ovat usein luonnostaan kasvisruokailijalle sopivia eivätkä siksi kerro paljon ravintoloiden kasvisruokakulttuurista. Pääruoat taas rakentuvat yleensä pääraaka-aineen (liha tai kala) ympärille, mikä aiheuttaa kasvisannoksissa usein ongelmia. À la carte -ravintolat valikoituivat tutkimuskohteeksi, koska esimerkiksi lounasravintoloissa ja pikaruokaravintoloissa kasvisannokset ovat usein muiden annoksien kaltaisia. Niissä on vain liha tai kala jätetty pois tai korvattu jollakin kasvisruokavalioon sopivalla tuotteella. À la carte -ravintoloissa annosten on suotuisaa olla mielikuvituksellisempia eikä vain kopioita muista annoksista.

Selvityksen mukaan kasvisruokaa on tarjolla lähes jokaisessa ravintolassa. 90,5 % tarkastelluista ravintoloista tarjosi kasvisruokaa. Selvityksessä oli kuitenkin tarkoituksena löytää ravintoloita, jotka tarjoavat kasvisruokaa, joten kasvisruoan tarjonta on todellisuudessa luultavasti hieman vähäisempää. Esimerkiksi Viitasaaren 2014

tekemässä tutkimuksessa 80 % ravintoloista tarjosi kasvisruokaa (Arosilta 2014) eli noin 10 prosenttia vähemmän kuin tässä selvityksessä. Tämä luku lienee lähempänä totuutta.

Tutkitut ravintolat tarjosivat useimmiten 3–5 pääruokaa, joista yksi oli kasvisruoka. Keskimäärin kasvisruokia oli viidesosa ravintoloiden tarjoamista annoksista. Jos ravintolalla oli useampia pääruokavaihtoehtoja, kasvisruokavaihtoehtojakin oli usein kaksi tai kolme. Muutamissa ravintoloissa kasvisruokia oli jopa 4–7 kappaletta, mutta nämä olivat usein etnisiä ravintoloita. Gould ja Voutilainen mainitsevat etnisten ravintoloiden tarjoavan hyvät kasvisruokavalikoimat (Gould & Voutilainen 2009, 101–104). Tämä näkyi myös selvityksessä. Lähes kaikki tarkastellut etniset ravintolat tai teemaravintolat, jotka keskittyivät jonkin maan ruokakulttuuriin, tarjosivat vähintään kolme kasvisruokavaihtoehtoa. Suomalaista ruokaa tarjoavat ravintolat sen sijaan eivät, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta, tarjonneet enempää kuin yhden tai kaksi kasvisruokaa. Ravintoloiden kasvisruokatarjonnan voisi päätellä lisääntyneen, sillä aiemmin kasvisruokien osuus pääruoista on ollut noin 10 % (Viitasaari 2006). Tarkasteltujen ravintoloiden tarjonnasta lähes 20 % oli kasvisruokia, ja yli puolet ravintoloista tarjosi enemmän kuin yhden kasvisruokavaihtoehdon.

Ruokalistalla kasvisruoat olivat useimmiten muiden annosten joukossa. Muutamissa ravintoloissa kasvisruoat oli listattu erikseen kasvisruoat-otsikon alle. Eri-tyisruokavalioannosten, etenkin laktoosittomien ja gluteenittomien ruokien, merkintä oli melko yleistä, mutta kasvisruoasta tai vegaanisesta ruoasta ei ollut juuri tällaisia merkintöjä. Muutamassa ravintolassa oli mahdollista saada kasvisruokannos myös vegaanisena.

Määttälän tutkimuksessa (2003, 57–60) yleisimpiä kasvisruokia olivat kasviskeitot, kasvispihvit ja -pyörykät sekä kasvispadat ja -höystöt. Viitasaaren (2006, 147–148) mukaan 2000-luvun suosittuja kasvisruokia olivat kasvikset filotaikinassa, kasvispasta ja kasvisrisotot. Kasvisrisottojen suosio vaikuttaa pysyneen vahvana myös tässä selvityksessä. Kasvispastoja ja kasvispihvejä sekä -pyöryköitä oli melko paljon, noin viidesosa kasvisruoista. Kasviskeittoja ja kasvispatoja sekä -höystöjä sen

sijaan oli todella vähän. Keittoja ei ollut ollenkaan ja kasvispatoja vain yksi. Myöskään kasviksia filotaikinassa ei ollut, mutta muutamia kasvispiiraita ja -paistoksia oli tarjolla. Kasvisruokailun trendit vaikuttavat muuttuneet, vaikka jotkin ruokalajit ja raaka-aineet ovat säilyttäneet suosionsa.

Kasvisruokien hinnat vaihtelivat melko paljon ravintolan hintatason mukaan 12 eurosta 27 euroon. Alle 15 euron annoksia oli 5 kappaletta, 15–19 euron annoksia oli 60 kappaletta ja yli 20 euron annoksia oli 29 kappaletta. Kasvisannoksen keskimääräinen hinta oli 18,80 euroa. Kasvisruoat olivat suunnilleen samaa hintatasoa kuin muukin ravintolan ruoka, hieman edullisempia kuin kalliit liharuoat, mutta eivät kuitenkaan huomattavan edullisia. Ottaen huomioon, että kasvisruoan raaka-aineet ovat usein edullisempia kuin liha tai kala, vaikuttavat kasvisruokien hinnat melko korkeilta. Toisaalta, vaikka raaka-aineet voivat olla edullisia, kasvisruoka vaatii usein paljon työtä, esimerkiksi kasvispihvien valmistus vaatii useita työvaiheita ja vie paljon aikaa, mikä voi näkyä hinnassa.

Kasvisruoista arviolta 88 % sopii lakto-, ovo- tai lakto-ovovegetaariseen ruokavalioon. 12 % sopii vegaaniseen ruokavalioon. Tulokset tukevat oletusta siitä, että ravintoloiden kasvisruoka on useimmiten lakto-ovovegetaarista. Suurin osa kasvisyöjistä sisällyttää ruokavalionsa jonkin verran eläinkunnan tuotteita, joten ymmärrettävästi ravintolat tarjoavat tällaista ruokaa.

Selkeästi yleisimmät pääraaka-aineet olivat kasvikset ja juurekset, joita oli yli puolet kasvisruokien pääraaka-aineista. Kasvikset ovat luonnollisesti yleinen raaka-aine kasvisruoissa, ja tavallisiksi havaittujen ruokatyyppejen kuten risottojen tyyppilinen pääraaka-aine. Joissain tapauksissa voidaan kuitenkin päätyä lopputulokseen, jossa kasvisruoka on kasviksia kasvislisäkkeellä kasviskastikkeen kera, jolloin annos voi olla liian kevyt, yksipuolinen ja ravitsemukseltaan heikko. Muita melko yleisiä pääraaka-aineita olivat sienet ja juustot. Palkokasveja ja lihankorvikkeita oli pääraaka-aineina yhteensä 13 % annoksista, joka on melko pieni määrä. Palkokasveja ja tofua pidetään kuitenkin tärkeänä osana kasvisruokavaliota, sillä ne tuovat kasvisruokaan ruokaisuutta ja monipuolistavat annoksen ravintosisältöä.

Kastike oli lähes puolessa annoksista (48 kpl). Kastikkeissa näkyivät etenkin erilaiset kylmät kastikkeet, öljypohjaiset kastikkeet ja tahnat. Kastikkeissa oli paljon vaihtelua eikä samanlaisia kastikkeita juurikaan ollut. Lämpimistä kastikkeista yleisimpiä olivat erilaiset tomaattikastikkeet ja vaaleat kastikkeet. Kylmistä kastikkeista yleisiä olivat kastikkeet, joissa oli jokin maitotuote tai öljy pohjana, sekä erilaiset pähkinä-, siemen- tai yrttipohjaiset tahnat. Kasvisruoka ja kastike eivät yhdisty gastronomisesti samalla tavalla kuin esimerkiksi pihvi ja kastike, joten on yllättävää, että kasvisruoissa oli näin paljon kastikkeita ja näinkin monipuolisesti.

Odotusten mukaisesti kasvisruoat sisälsivät paljon juustoja. Jos laskee mukaan myös annokset (esimerkiksi pastat ja risotot), jotka luultavasti sisältävät juustoa, vaikka sitä ei mainita ruokalistalla, on määrä 66 %. Juustoilla haetaan luultavasti täytävyyttä annoksiin. Voi myös olla, että juustoa pidetään arvokkaampana raaka-aineena kuin kasvikunnan tuotteita. Tästä voi kertoa myös se, että juustoista oli usein mainittu valmistustila tai merkki kuten Peltolan Blue tai Aura Gold. Asiakkaalle kerrotaan, että kyseessä on paikallinen pientilajuustoa tai tunnettu ja arvoitettu juusto. Juusto on tavallaan lihan tai kalan roolissa kasvisruoassa. Yleisin juusto kasvisruoissa oli vuohenjuusto. Jopa neljäsosa annoksista sisälsi vuohenjuustoa. Voisi ajatella, että jotkin muut juustot olisivat erikoisempia tai trendikkäämpiä. Vuohenjuusto sopii kuitenkin moniin ravintoloiden tyypillisiin kasvisruokiin, joten ehkä vuohenjuusto on muodostumassa klassikoksi ravintoloiden kasvisruoissa.

Kasvisruokavalion tyypillisten proteiini-lähteiden palkokasvien, pähkinöiden ja siemenien sekä viljatuotteiden puuttuminen kasvisruoista on käynyt ilmi aiemmin tehdyistä tutkimuksista (Mertanen 2007, Määttä 2003). Nyt näitäkin raaka-aineita näkyi jonkin verran. Palkokasveja oli lähes viidesosassa annoksista ja niitä oli käytetty melko monipuolisesti. Palkokasvien käyttö on lisääntynyt, mutta ne eivät silti ole kovin yleisiä raaka-aineita kasvisruoissa. Pähkinöiden ja siemenien määrä oli melko suuri. Niitäkin oli viidesosassa annoksista. Aiempien tutkimusten perusteella, ja koska pähkinät voivat allergisoivina olla haastava raaka-aine ravintolassa, voisi pähkinöiden ja siemenien käytön arvella olevan harvinaisempaa. Pähkinöitä ja siemeniä käytetään usein pieniä määriä koristeeksi annokseen, mutta jo pieninä annoksina ne tuovat monipuolisuutta ja ravitsemuksellisuutta. Myös seitania oli

muutamassa annoksessa. Seitan on hieman erikoisempi kasvisruoka, mutta sen tunnettuus on lisääntynyt viime vuosina. Viljatuotteita esimerkiksi spelttiä ja ohraa oli käytetty jonkin verran. Kasvisruoan tilanne on siis ainakin tästä näkökulmasta parantunut, mutta vaikuttaa siltä, että nämä raaka-aineet ovat usein samoissa annoksissa, joten monet kasvisruoat ovat yhä vailla niitä.

Kasvisruoka-annoksissa näkyi vähän viittauksia ravintola-alan trendeihin kuten terveellisyteen, luomuruokaan tai lähiruokaan. Kolmessa annoksessa oli maininta luomusta, mutta useampi ravintola kertoo luomutuotteiden käytöstä, joten kenties luomutuotteiden käyttö on yleisempää. Suomalaisia tuotteita oli käytetty runsaasti, mutta varsinaisesti lähiruokaa ei korostettu. Joistakin raaka-aineista oli mainittu valmistustila, mutta ei ollut viittausta lähiruokaan. Kasvisruokien terveellisyyttä ei ollut korostettu ruokalistoilla.

Aiemmissa tutkimuksissa (Mertanen 2007, Määttä 2003) kasvisruoan on havaittu olevan ravitsemukseltaan suosituksia heikompaa. On kiinnostavaa tarkkailla, onko kasvisruoan ravitsemuksellisuudessa tapahtunut kehitystä. Kasvisruokaa pidetään kuitenkin usein terveellisenä ja kevyenä vaihtoehtona. Kasvisruokajille ei ravintolassa ole usein enempää kuin yksi vaihtoehto, joten heillä on rajoitetut vaikutusmahdollisuudet ruokansa terveellisyteen. Ruokien reseptit tai ravitsemussisältö eivät ole tiedossa, mutta joitakin päätelmiä kasvisruokien ravitsemuksellisuudesta voidaan kuitenkin tehdä.

Kasvisannoksissa oli paljon erilaisia ruokatyyppisiä, jotka vaihtelevat paljon ravitsemukseltaan. Osa on melko yksipuolisia ja sisältää lähinnä riisiä ja juustoa osa taas sisältää paljon erilaisia komponentteja paljon kasviksia, palkokasveja ja viljatuotteita ja on ravitsemussisällöltään suosituksien mukaisia. Aiemmissa tutkimuksissa kasvisruoat sisälsivät liikaa rasvaa ja liian vähän proteiinia ja hiilihydraatteja (Mertanen 2007, 180–215). Tässä selvityksessä annokset vaikuttavat sisältävän suositellun määrän hiilihydraatteja, mutta useat ruoat sisältävät paljon rasvaa ja vähän proteiinia. Suuri osa annoksista sisältää kohtuullisen määrän kasviksia. Kaikissa kasvisruoissa on joitakin hiilihydraattien lähteitä kuten viljatuotteita tai kasviksia. Proteiinia annoksiin tulee juustoista, palkokasveista ja jonkin verran viljatuotteista sekä

pähkinöistä ja siemenistä, mutta yli puolessa annoksista proteiinin lähteitä on joko hyvin vähän tai ei lainkaan. Juustojen ja muiden rasvaisten maitotuotteiden yleisyys viittaa siihen, että monet kasvisruoat sisältävät luultavasti melko paljon rasvaa.

Ruokalistoja tutkimalla muodostuu mielikuva, että raaka-aineita arvostetaan myös kasvisruoassa. Etenkin kotimaisia raaka-aineita arvostetaan ja nostetaan päärooliin annoksessa. Raaka-aineita käsitellään mielikuvituksellisesti ja niiden alkuperä voidaan ilmoittaa ruokalistassa. Kotimaiset juurekset ja juustot ovat erityisesti suosiossa. Kasvisruoat muistuttavat yhä enemmän muita ravintola-annoksia. Niihin kuuluu useita komponentteja ja pääraaka-aine on usein selvästi esillä. Se voi olla esimerkiksi paahdettu tai savustettu kasvis. Kasvisruokaan kuuluu usein päälisäke, kasvislisäke ja kastike. Raaka-aineiden käyttö on monipuolistunut, ja kasvisruoista pitkään puuttuneiden raaka-aineiden, palkokasvien, pähkinöiden ja siemenien, lihan korvikkeiden ja täysjyväviljojen, käyttö on lisääntynyt. Sesonkiajattelu näkyy selvästi kasvisruoissa. Ruokalistat kerättiin syksyllä ja raaka-aineissa käytettiin paljon sesongin tuotteita kuten erilaisia juureksia ja sieniä.

5 TUTKIMUS

Tutkimuksessa pyritään selvittämään kasvissyöjien mielipiteitä ravintoloiden kasvisruoasta ja siitä, millaista kasvisruokaa he haluaisivat. Tutkimus suoritetaan haastatteleamalla kasvissyöjiä ja kasvisruoasta kiinnostuneita henkilöitä. Tavoitteena on hankkia tietoa siitä, miten ravintoloiden kasvisruokia voitaisiin kehittää niin, että ne vastaisivat paremmin eri asiakassegmenttien toiveisiin ja tarpeisiin.

5.1 Tutkimusmenetelmät

Tämän tutkimuksen tutkimusmenetelmä on kvalitatiivinen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuksen kohteesta pyritään saamaan mahdollisimman kokonaisvaltainen kuva. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositaan metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat pääsevät esille. Tarkoitus on ymmärtää tutkimuskohdetta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161-181)

Tiedonkeruumenetelmäksi valittiin teemahaastattelu, koska teemahaastattelulla saadaan laajempi kuva haastateltavien näkökulmista, ja aiheeseen voidaan paneutua syvemmin kuin esimerkiksi kyselytutkimuksessa. Haastattelussa aineiston keruuta voidaan säädellä tilanteen mukaan ja vastaajia myötäillen. Haastattelu on vapaampi menetelmä kuin kysely. Haastatteluaiheiden järjestystä voidaan muuttaa, ja vastauksia voidaan tulkita monipuolisemmin. Teemahaastattelu on strukturoidun eli lomakehaastattelun ja avoimen haastattelun välimuoto. Teemahaastattelussa kysymyksiä ei ole muotoiltu tai järjestetty tarkasti, mutta haastattelun aihepiirit ovat selvillä. Aineiston keruussa käytetään saturaation käsitettä, jolla viitataan aineiston riittävyteen tai kylläisyyteen. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että haastatteluja jatketaan niin kauan kuin haastattelut tuottavat uutta tietoa tutkimusongelmasta. (Hirsjärvi ym. 2009, 182-208)

5.2 Tutkimuksen toteutus

Haastateltavien perusjoukko ovat kasvisruokaa à la carte -ravintoloissa tilaavat asiakkaat. Pääasiassa kasvissyöjät tai henkilöt, jotka ovat kiinnostuneet kasvisruoasta.

Tutkimuksen otokseen pyrittiin valitsemaan 5–10 haastateltavaa, erilaisia kasvis-syöjiä tai kasvispainotteisia sekasyöjiä. Haastateltavia etsittiin kysymällä tutuilta kasvisyöjistä, jotka voisivat olla kiinnostuneita osallistumaan haastatteluun. Näin löytyi kolme haastateltavaa. Haastateltavilta kysyttiin edelleen, tietäisivätkö he muita mahdollisia haastateltavia. Näin saatiin loput viisi haastateltavaa. Haastatteluun suunniteltiin myös kolmea muuta henkilöä, mutta haastattelujen toteutuminen olisi vaatinut aikataulujen muuttamista ja matkustamista, joten päättyttiin jo sovituihin haastatteluissa.

Haastattelut suoritettiin 25.1.–4.2.16 Vaasassa. Haastateltavana oli kahdeksan henkilöä. Haastatteluja varten suunniteltiin kyselypohja, johon kerättiin kysymyksiä, joihin haluttiin vastaukset. Kysymykset jaettiin aihealueisiin, joita käytiin läpi haastatteluissa. Haastattelukysymykset ovat liitteenä (Liite 2.). Haastateltavat saivat kertoa vastauksensa melko vapaasti. Tarvittaessa tehtiin lisäkysymyksiä tai tarkentavia kysymyksiä. Haastatteluissa käsiteltiin haastateltavien ruokavalioita, ravintolakäyttäytymistä ja heidän mielipiteitään ravintoloiden kasvisruoasta sekä kehitysehdotuksia. Haastattelujen pituus vaihteli noin 20 minuutista tuntiin ja 15 minuuttiin. Haastattelut äänitettiin ja litteroitiin tulosten analysointia varten.

5.3 Tulokset

Haastateltavat ovat yksi vegaani, kaksi pääasiassa vegaania, jotka hyväksyvät ruokavalionsa erityislaatuksissa myös muita kuin kasvikunnan tuotteita, yksi lakto-ovovegetaristi, kaksi pescovegetaristia ja kaksi kasvispainotteista sekasyöjää, joista toisen ruokavalio on suurimmaksi osaksi vegaaninen. Haastateltavissa on kuusi naista ja kaksi miestä. Vastaajista neljä on 20–29-vuotiaita, kolme on 30–39-vuotiaita ja yksi on 40–49-vuotias.

Kaikkien vastaajien ruokavalion perusta ovat kasvikunnan tuotteet. Ruokavaliot vaihtelevat rajoitetummasta pelkkien kasvisraaka-aineiden käytöstä kaikkien eläinkunnan tuotteiden jonkinasteiseen käyttöön. Viisi vastaajaa on aloittanut kasvis-syönnin jo nuorena tai teini-ikäisenä ja noudattanut kasvisruokavaliota useita vuosia. Kolme vastaajaa on kiinnostunut kasvisyönnistä vasta muutamia vuosia sitten.

ja noudattanut kasvisruokavaliota vuoden tai kaksi vuotta. Neljä vastaajaa on aiemmin noudattanut erilaisia kasvisruokavaliota, esimerkiksi veganismia.

Vastaajista vain harvat ovat ehdottomia ruokavaliossaan. Lähes kaikki pyrkivät syömään mahdollisuuksien mukaan noudattaen ideaalia ruokavaliotaan, usein vegaanisesti, mutta ovat valmiita tekemään kompromisseja esimerkiksi ulkona syödessä tai tilaisuuksissa, joissa sopivaa ruokaa ei ole saatavilla. Vaihtoehtojen rajallisuus aiheuttaa sen, että kasvissyöjät joutuvat tekemään myönnytyksiä ruokavalioonsa.

”On ehkä helpompi olla kotivegaani kuin täysvegaani, koska jos haluaa käydäkin jossain ja syödäkin jotain ravintolassa tai kahvilassa niin elämä muuttuu paljon mukavammaksi siinä vaiheessa, jos joustaa sinne muiden vaihtoehtojen puolelle.”

Vastaaja 7

Yleisimmät syyt kasvisruokavalion noudattamiseen vastaajilla ovat eettiset ja ekologiset. Kaikilla vastaajilla on useita syitä kasvisruokavalion noudattamiseen. Vastaajalla 1 kasvisruokavalion taustalla ovat eettiset ja terveydelliset syyt. Vastaajille 2 ja 3 ympäristösyöt ja eläinten olot vaikuttavat ruokavalioon. Vastaajalle 4 terveys on tärkein syy kasvisruokavalion noudattamiseen, mutta hän pyrkii ottamaan myös ympäristönäkökulmat huomioon. Vastaajille 6 ja 7 eläinoikeus, ihmisoikeus ja ympäristökysymykset ovat syy kasvissyöntiin. Vastaaja 8 kokee, että kasvisruoasta tulee parempi olo kuin liharuoista.

5.3.1 Ravintolakäyttäytyminen

Vastaajista kolme käy ulkona syömässä melko usein, kerran viikossa tai useammin. Loput vastaajista käyvät ulkona syömässä harvemmin, pari kertaa kuussa, kerran kuukaudessa tai harvemmin. Ulkona syöminen vaihtelee melko paljon esimerkiksi asiakkaan taloudellisen tilanteen ja ravintolatarjonnan mukaan. Monet vastaajat valmistavat usein kotona ruokaa, jolloin saa juuri sellaisen aterian, jonka haluaa ja, joka sopii omaan ruokavalioon.

Ruokavalio määrittää vahvasti ravintolan valintaa. Vastaajat käyvät usein ravintoloissa, joissa kasvisruoan saaminen on varmaa, kuten kasvisravintoloissa. Kaksi

vastaajaa mainitsee välttävänsä ravintoloita, joissa kasvisruoan saaminen on epävarmaa tai valikoimasta ei ole tietoa. Valikoima tuo vapautta ravintolan valintaan. Kun on paljon ravintoloita, joissa on paljon kasvisruokavaihtoehtoja, on helpompi lähteä ulos syömään. Jos on vain muutama ravintola, joissa on hyviä kasvisvaihtoehtoja, ei samassa ravintolassa viitsi käydä joka viikko. Viisi vastaajaa kertoo, että kasvisruoan saatavuus ja valikoima ovat tärkeimpiä kriteerejä ravintolan valinnassa. Kolme vastaajaa pyrkii mahdollisuuksien mukaan tarkistamaan kasvisruoan saatavuuden ennen ravintolassa käyntiä.

Vastauksista käy ilmi, että vastaajat kokevat ravintoloiden suhtautumisessa kasvisyöjiin olevan paljon vaihtelua. Positiivisena ääripäänä nähdään kasvisravintolat, joissa kasvisruoan saaminen on varmaa, valikoimaa on tavallisia ravintoloita enemmän ja ruoat on suunniteltu kasvissyöjille. Myös monet etniset ravintolat ja à la carte -ravintolat tarjoavat hyviä vaihtoehtoja. Neljä vastaajaa kokee kuitenkin, että tavalliset à la carte -ravintolat eivät ole heitä varten ja niissä on vain harvoin vaihtoehtoja heille.

“(Tavallisissa ravintoloissa) aina ei ole mainittu edes menussa mitään kasvisvaihtoehtoa tai saattaa olla yksi tai kaksi ja ne on vähä semmoisia, että ei ole mitään kasvisproteiinia.” Vastaaja 3

Henkilökunnan suhtautuminen kasvissyöjiin on ollut pääasiassa positiivista. Vain muutamia ongelmia on tullut tilanteissa, joissa vastaajat ovat pyrkineet saamaan erilaisen kasvisruokavaihtoehdon tai vegaanista ruokaa, jolloin henkilökunta ei ole kyennyt auttamaan. Vastaajat valitsevat annoksensa lähes aina listalta, eivätkä juurikaan pyri muokkaamaan annoksia tai kysymään esimerkiksi vegaanista annosta. Omaan ruokavalioon sopivamman annoksen pyytäminen tai tilaaminen ennalta nähdään hankalana ja kiusallisena.

5.3.2 Kasvisruoka ravintolassa

Kolme vastaajaa on sitä mieltä, että kasvisruoka on yleensä hyvää, ja kasvisannokset ovat hyvin suunniteltuja. Kuitenkin monista vastauksista nousee esiin kokemus, että kasvisruoka ei ole loppuun asti mietittyä. Kasvisruokaa pidetään yksipuolisena,

ja ravintoloiden kasvisruokatarjontaa pidetään, paikasta riippumatta, samanlaisena. Neljä vastaajaa ajattelee, että liharuoat ovat pääasia ravintoloissa ja kasvisruoka on vain pakollinen vaihtoehto hankalille asiakkaille. Neljän vastaajan vastauksista nousee esiin lähes sana sanalta sama asia, että kasvisruoka on usein annos, josta on vain otettu liha pois.

“(Kasvisannoksista) No kyllä se on mun mielestä vieläkin ravintoloissa sillä tavalla, että siinä on jotain kasviksia ja juustoa, mutta ei oo just niitä papuja tai soijaa tai sellaista tai sitten pelkästään kasviksia, että siitä on vain tavallaan otettu se liha pois, että se on jotenkin sellainen vaillinainen.” Vastaaja 3

Kolme vastaajista kokee kasvisvaihtoehtojen vähäisyyden ongelmaksi. Ravintolaan mennessä on vaikea arvioida, millaisia vaihtoehtoja on tarjolla, jos ei ole tarkistanut valikoimaa ennalta. Sekasyöjä löytää yleensä mieleisensä annoksen ravintolassa, mutta kasvisyöjälle on usein vain vähän tai ei lainkaan valinnanvaraa. Jos ei haluaisi esimerkiksi salaattia tai on jokin ruoka-allergia tai ei pidä joistakin raaka-aineista, yhdestä tai kahdesta vaihtoehdosta on hankala valita mieleisensä. Kasvisyöjä joutuu usein tyytymään siihen yhteen kasvisannokseen, joka on ruokalistalla.

Etenkin vegaanisen ruoan saaminen ravintolassa koetaan ongelmaksi ja yhdeksi syyksi, miksi vegaanisen ruokavalion noudattaminen on haasteellista. Vegaanisia vaihtoehtoja on ravintoloissa hyvin vähän. Jos haluaisi mennä suunnittelematta ravintolaan, on vegaanisen annoksen saaminen epätodennäköistä. Vaikka ruokavalioista ilmoitettaisiin ennalta, ei vegaaninen vaihtoehto ole kolmen vastaajan mukaan usein kovin laadukas. Tällaisissa annoksissa myös hinta-laatu-suhde voi olla heikko.

Kasvisruoan makuun ja laatuun suhtaudutaan hieman epäillen. Vain vastaaja 4:n mukaan kasvisruoat ovat yleensä tosi hyviä. Vastaaja 5 kertoo usein pettyvänsä ravintoloiden kasvisruokiin, jotka ovat usein valmisruokia. Vastaajien 2 ja 3 mielestä kasvisruoka on usein tyydyttävää, mutta ei mikään makuelämys. Vastaajan 1 mielestä kasvisruokien maussa ja laadussa on paljon vaihtelua.

”Useissa paikoissa annokset, jotka perustuu kasviksiin tai juureksiin ja niiden eri valmistukseen niin ne saattaa olla tosi mauttomia. Yllättävän monessa paikassa sitä

ei sitten jotenkin mausteta tai siihen ei oo löydetty mitään sellaista potkua tuovaa ainetta ja ne saattaa olla jotenkin pliisuja ne annokset, mutta joissain paikoissa on tosi hyviäkin kasvisruokia, etenkin jos ne on vähän erikoisempia.” Vastaaja 1

Vastaajat myöntävät kuitenkin, että paljon kehitystä on tapahtunut. Kasvisruokavaliokoima on aivan erilainen kuin 10 vuotta sitten. Muutaman viime vuoden aikana kiinnostus kasvisruokaa kohtaan on lisääntynyt ja ravintoloiden kasvisruoat ovat kehittyneet paljon. Kasvisruokatarjontaa on enemmän, ja eri kasvisruokavaliot tunnetaan paremmin.

Yksi suurimpia tyytymättömyyden aiheita on kasvisruoan vähäinen ja yksipuolinen proteiinisältö. Viisi vastaajaa olivat havainneet tämän. Kasvisvaihtoehdoissa proteiinia on usein hyvin vähän ja sen pääasiallinen lähde ovat maitotuotteet. Kasvikunnan proteiinin lähteitä käytetään vähän ravintoloissa. Muutenkin kasvisruoan ravitseminen jättää vastaajien mielestä parantamisen varaa. Yksi vastaaja kokee, että kasvisruoka on rasvaista ja hiilihydraattipitoista ”mättöä”. Neljän vastaajan mielestä kasvisruoka on usein liian kevyttä ruokaa, joka koostuu lähinnä vihanneksista. Kasvisruoka-annokset eivät ole täyttäviä vaan niistä jää nälkäiseksi. Kaksi vastaajaa sen sijaan on sitä mieltä, että ravitseminen otetaan melko hyvin huomioon ravintoloissa.

Vastaajien mukaan ravintoloiden kasvisruoissa esiintyvät usein samat ruoat ja raaka-aineet. Yleisiä kasvisruokia, kuten kasvispizzoja, salaatteja, kasvispihvejä ja -pastoja on usein tarjolla. Vastaaja 1:n mukaan ravintolaruokien perusteella kasvisruoasta saisi hyvin suppean näkemyksen. Vastaajat ovat huomanneet, että raaka-aineista kasviksia ja juustoja käytetään usein. Sen sijaan palkokasveja tai soijatuotteita on annoksissa harvoin. Jos ei pidä jostain usein kasvisruoissa käytettävästä raaka-aineesta, esimerkiksi vuohenjuustosta tai oliiveista, voi mieluisen vaihtoehdon löytäminen olla haastavaa.

Kasvisruoan hinta herättää tyytymättömyyttä silloin, jos liharuoka ja kasvisruoka ovat samanhintaisia, mutta kasvisruokaan ei selvästi ole panostettu. Kasvisruoka on esimerkiksi valmiita pakastekasvispihvejä. Kasvisruoan hintaa ei yleisesti pidetä korkeampana kuin muuta ravintolaruokaa. Vastaaja 4 mielestä kasvisruokien hinta

on varsin kohtuullinen, koska ravintoloiden kasvisruoissa käytetään usein erikoisia raaka-aineita, jotka saattavat olla hintavia. Neljä vastaajaa pitävät kuitenkin ravintolassa syömistä yleisesti kalliina.

“Olisihan se ihana maksaa siitä, että viettäisi vaikka jotain juhlapäivää, että oikein nauttisi ruoasta, mutta siitä lähtee heti pohja pois, jos joutuu maksamaan ihan yhtä paljon kuin ne kaikki muutkin ja sitten ei oikeasti saa hyvää ruokaa.” Vastaaja 2

5.3.3 Kasvisruoan kehittäminen

Vastaajilta kysyttiin, millaista kasvisruokaa he haluaisivat saada ravintolassa ja miten he kehittäisivät kasvisruokaa. Suurin osa vastauksista liittyy siihen, että ravintolat osoittaisivat kiinnostusta kasvisruokaa kohtaan ja kehittäisivät kasvisannoksia, jolloin monet tyytymättömyyden kohteet voisivat ratketa.

Vastaajat toivovat, että kasvisruokiin suhtauduttaisiin samalla vakavuudella kuin muihinkin ravintolan ruokiin. Perehtyminen ja kiinnostus kasvisruokaa kohtaan ja sitä kautta parempi tietämys kasvisruoasta olisi toivottavaa. Sitten myös kasvisruoan ravitsemuksellisuus otettaisiin kenties paremmin huomioon, ja kasvisruokavalikoima voisi monipuolistua.

“Just se, että siellä on osaavaa keittiöhenkilökuntaa, jotka osaa valmistaa kasvis- tai vegaaniruokaa ja on tietoa, mistä saa proteiineja. Ei oo niin yksipuolinen se. Vähän mietitty että millainen sellainen hyvä kasvisruoka-annos on.” Vastaaja 3

”Niiden pitäisi olla kiinnostuneita, netti on täynnä herkullisia kasvisruokareseptejä, jotka eivät ole kovin vaikeita valmistaa, niin kauan kuin kokilla on kiinnostusta. He voisivat selvittää asiaa ja tehdä jotain. Ja toki he voisivat mennä ruoanlaittokurssille tai tutustua kasvisruokaravintolaan ja oppia kasvisruoasta. Ottaa oppia erilaisista etnisistä ruoista, ehkä sisällyttää joitakin thai ja intialaisia curryja, sellaisia ruokia, jotka ovat maukkaita, mutta eivät yritä matkia perinteisiä suomalaisia ruokia.” Vastaaja 5

Kasvisruokavaihtoehtoja voisi olla enemmän, ja valikoima voisi olla monipuolisempi. Vastaajat ymmärtävät kuitenkin ravintola-alan realiteetit, että ilman kasvis-

ruokien suurta kysyntää, useiden vaihtoehtojen pitäminen ei ole taloudellisesti kannattavaa. Vastaaja 2 ehdottaa, että ravintolat panostaisivat muutaman laadukkaan kasvisruoan suunnitteluun. Laatu on tärkeämpää kuin määrä. Jo kaksi erilaista ja hyvin suunniteltua kasvisvaihtoehtoa toisi valinnanvaraa kasvissyöjille. Toinen vaihtoehto voisi olla suomalaistyylinen tai tutumpi asiakkaille ja toinen voisi olla erikoisempi. Jos valikoima olisi hieman laajempi, ravintolan olisi helpompi vastata useampien asiakkaiden toiveisiin. Kolmen vastaajan mielestä yksi tai kaksi kasvisruokaa on riittävästi tavallisessa *à la carte* -ravintolassa.

Neljän vastaajan mielestä ravitseminen pitäisi ottaa paremmin huomioon kasvisruoissa. Kolme vastaajaa kuitenkin kokee, että ravitsemuksellisuus ei ole tärkeä tekijä *à la carte* -ruoassa. Tärkeämpää on, että ruoka on hyvänmakuista. Viisi vastaajaa toivoo, että kasvisruoissa olisi enemmän proteiinia, ja kasvisproteiinin lähteitä esimerkiksi palkokasveja käytettäisiin enemmän. Myös sopiva annoskoko olisi hyvä ottaa huomioon, koska kasvisruokien koetaan olevan liian kevyitä.

Muutamit vastaajat eivät osaa mainita, millaisia ruokia ja raaka-aineita he halusivat, vaan he luottavat ravintola-alan ammattilaisten kykyyn suunnitella hyviä kasvisruokia. Muutamit vastaajat toivovat, että esimerkiksi kasvispastoja tai kasvishöystöjä olisi enemmän. Neljä vastaajaa kaipaa enemmän vegaanisia ruokia. Vastaaja 4 ehdottaa, että voisi olla ”fleksivaihtoehto”, jonka asiakas voisi koota vaihtoehtoista. Raaka-aineita halutaan käytettävän monipuolisemmin. Toivottuja raaka-aineita ovat etenkin pavut ja linssit, joita haluaa puolet vastaajista. Myös kotimaisia, lähellä tuotettuja ja sesongin raaka-aineita toivovat useat vastaajat.

Kasvisruokien maustamiseen kaivataan vaihtelua. Neljä vastaajaa ehdottaa, että kasvisruokien maustamista kehitettäisiin. Vastaajat mainitsevat esimerkiksi erilaiset aasialaisten ja Välimeren ruokakulttuurien kasvisruoat. Kasvisruokiin toivotaan omia makuja. Ei vain yritettäisi kopioida liharuokien makumaailmaa. Toisaalta kasvisruokien ei kuitenkaan tarvitse perustua kokonaan mausteisiin.

”Usein kun tilaan vegaaniruokaa, saan todella mausteista ruokaa, ihmiset ajattelevat jostain syystä, että kaikki vegaanit pitävät tulisesta ruoasta. Vegaanisen ruoan ei tarvitse olla tulista tai täynnä outoja mausteita.” Vastaaja 5

Kaksi vastaajaa toivoo, että kasvisruoan hinta olisi edullisempi. Vastaajan 2 mukaan edullisemmat raaka-aineet voisivat näkyä kasvisruoan edullisempänä hintana. Muutkin asiakkaat saattaisivat tilata kasvisruokaa, jos hinta olisi edullisempi. Myös muut haastateltavat voisivat käydä ravintolassa useammin, jos kasvisruoan hinta olisi edullisempi. Heidän mielestään hinnanlasku ei kuitenkaan ole kasvisruoan kehittämisen kannalta oleellista.

Kasvisruokien ruokalistamerkinnoissä kannatusta saavat sekä kasvisruokien erillinen listaus että yhtenäinen ruokalista, jossa kasvisruoat ovat muiden ruokien joukossa. Toisaalta kasvissyöjien on helpompi lukea ruokalistaa, jossa kasvisruoat ovat erikseen, mutta yhtenäinen ruokalista voisi houkutella myös sekasyöjiä tilaamaan kasvisruokaa. Vastaaja 3 ehdottaa, että kasvisruoilla ja vegaanisilla ruoilla voisi olla jonkinlaiset merkinnät kuten laktoosittomilla tai gluteenittomilla annoksilla. Kasvisruoista olisi hyvä olla riittävästi tietoa ruokalistalla ja maininta, jos annosta voi muokata tai, jos annoksen voi saada vegaanisena. Vastaaja 2:n kokemuksen mukaan eräässä ravintolassa saa kaikki annokset tofulla, mutta asiasta ei ilmoiteta missään.

“Musta olisi tosi tärkeää, että se ilmaistaisiin, jos on, vaikka sitten sinne nettisivuille jonkun pienen kohdan, että meillä on myös kasvisruokaa tai jos vaikka jonkun annoksen saa muutettua kasvisruoaksi, niin tarvittaessa voimme laittaa tähän paistettua tofua lihan tilalle. Että se olisi tosi hyvä lukea etukäteen, kun käy tarkistamassa, että no minkälaista kasvisruokaa täällä on.” Vastaaja 2

Kasvisruoan tarjoamisesta olisi hyvä tiedottaa kasvissyöjäasiakkaita, sillä he eivät välttämättä osaa valita ravintolaa, jos he eivät tiedä sen kasvisruokavalikoimasta. Vastaajat suosivat yleensä sellaisia ravintoloita, joiden kasvisruokavaihtoehdot ovat heidän tiedossaan. Vastaaja 1 mainitsee, että viestintä kasvisruoasta, esimerkiksi sosiaalisessa mediassa tai ravintolan ikkunassa, voisi saada hänet vierailemaan ravintolassa. Vastaaja 2 ehdottaa, että ravintolat voisivat ilmoittaa kasvisruokatarjonnasta kasvisruokabloggaajille tai järjestöille, joissa on paljon kasvissyöjiä mukana. Näin tieto kasvisruokaa tarjoavasta ravintolasta kiertäisi kasvissyöjien piirissä.

Ravintolaruokailun trendeistä etenkin lähiruoka ja luomu saavat kannatusta vastaajien joukossa. Kuusi vastaaja olisi kiinnostunut näistä trendeistä. Vaikka monet vastaajat eivät edellytä tai osaa odottaa tällaisia raaka-aineita kasvisruoassa, toisivat ne heille lisäarvoa. Muutama vastaaja olisi valmis maksamaan enemmän, jos ravintola-annos olisi luomua tai valmistettu lähiruoasta. Kolmen vastaajan mielestä terveellisyys olisi tärkeä trendi ravintolaruoassa, mutta osa vastaajista kokee, että ravintolaruoan ei tarvitse olla terveellistä.

Vastaajat kävisivät useammin ravintolassa, jos heillä olisi isommat tulot tai ravintolassa käynti olisi edullisempaa. Vain yksi vastaaja kokee, että hinta ei ole merkittävä tekijä ravintolassa käynnissä. Myös monipuolisempi, laadukkaampi kasvisruokavalikoima ja parempi viestintä voisivat saada vastaajat vierailemaan ravintolassa useammin.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Haastateltavat edustavat melko hyvin kasvissyöjiä. Jos vastaajien ruokavalioita arvioidaan tarkasti ruoankäytön kannalta, vastaajista yksi olisi vegaani, kolme lakto-ovovegetaristia, kaksi pescovegetaristia ja kaksi kasvispainotteista sekasyöjää. Tämä edustaa hyvin vegaanien ja lakto-ovovegetaristien suhdetta. Kasvispainotteisten sekasyöjien ja lihansyöntiä vähentävien henkilöiden määrä on lisääntynyt, joten on hyvä, että tutkimuksessa on myös tätä joukkoa edustavia haastateltavia. Vastaajista suurempi osa on naisia. Suurin osa vastaajista on melko nuoria. Melkein kaikki vastaajat asuvat kaupungissa, ja monet ovat korkeasti koulutettuja. Lähes kaikki vastaajat ovat kiinnostuneet joko ympäristöstä tai terveydestä tai molemmista. Vastaajien syyt kasvisruokavalion noudattamiseen vastaavat Suomessa yleisimpiä syitä, eli eettisiä, ekologisia ja terveydellisiä.

Gould ja Voutilainen (2009) määrittelevät kolme erilaista kasvissyöjätyyppiä, jotka edustavat suomalaisia kasvissyöjiä. Kaikki haastateltavat eivät suoraan sovi näihin tyyppeihin. Kaksi vastaajaa on selkeästi hyvän olon kasvissyöjiä ja kolme tiedostavia kasvissyöjiä, mutta loput ovat yhdistelmä kasvissyöjätyyppejä tai poikkeavat niistä kokonaan. Shani ja DiPietro (2007) ryhmittelevät kasvissyöjiä ruokavalion syyn perusteella. Lähes kaikilla haastateltavilla on useampi kuin yksi syy kasvisruokailuun, joten kasvissyöjien määrittely tällä perusteella ei ole selkeää. Shanin ja DiPietron mukaan vastaajat, joille terveellisyys on tärkeä syy kasvissyöntiin, haluaisivat terveellistä kasvisruokaa. Kuitenkin kolmesta vastaajasta, joille terveys on syy kasvissyöntiin, vain yhden mukaan terveellisyys toisi hänelle lisäarvoa ravintolaruokaan. Ehkä Gouldin ja Voutilaisen määrittelemä hyvän olon kasvissyöjä kuvaa näitä henkilöitä paremmin. Ympäristökeskeiset kasvissyöjät, eli henkilöt, joille ekologiset, eettiset tai humanitääriset syyt vaikuttavat ruokavalion valintaan, ovat vähemmän tarkkoja kuin Shani ja DiPietro antavat ymmärtää. Kukaan vastaajista ei mainitse, että ravintolan eettisyydellä olisi merkitystä. Sen sijaan ympäristönäkökohtien huomioiminen esimerkiksi sesongin tuotteiden, lähiruoan ja luomun käyttö herättää kiinnostusta lähes kaikkien vastaajien joukossa. Ympäristökeskeiset kasvissyöjät toivovat, että kasvisruoka olisi yhtä arvostettu vaihtoehto kuin muutkin

ravintolaruoat. He ilahtuvat, kun saavat laadukasta kasvisruokaa ja todennäköisesti kertovat positiivisesta kokemuksesta muillekin kasvissyöjille.

Tämän opinnäytetyön selvityksen mukaan suurin osa ravintoloista (80-90 %) tarjoaa kasvisruokaa, joten kahden vastaajan kokemus siitä, että kasvisruokia on hyvin vähän, vaikuttaa väärältä. Haastateltavien mukaan etenkin vegaanisen ruoan saaminen ravintolassa on haastavaa. Tähän löytyy perusteita myös selvityksestä, sillä vain noin 12 % tarkastelluista annoksista oli vegaanisia. Kasvisruokavaihtoehtojen kokonaismäärä noudattaa myös vastaajien arviointia siitä, että ravintoloissa on yleensä yksi tai kaksi kasvisruokavaihtoehtoa. Selvityksen mukaan noin puolet ravintoloista tarjoaa yhden kasvisvaihtoehdon ja loput enemmän.

Monet vastaajat suhtautuvat pessimistisesti ravintoloiden kasvisruokavalikoimiin. Neljä vastaajaa kokee, että à la carte -ravintolat eivät tarjoa heille mitään. Tämä vaikuttaa ongelmalliselta, sillä selvityksen mukaan hyviä kasvisvaihtoehtoja tarjoavia ravintoloita löytyy. Tämä kertoo siitä, että ravintoloiden viestintä ei ole saavuttanut kasvissyöjiä tai he eivät ole vakuuttuneet kasvisruokavalikoimista. Teoriassa myös Rosalan tutkimuksessa (2015) yksi suurimmista syistä olla valitsematta kasvisruokaa on heikko valikoima. Useat vastaajat kokevat, että muut ravintolat tarjoavat enemmän vaihtoehtoja. Tällaisia ravintoloita ovat esimerkiksi kasvisravintolat, etniset ravintolat, pikaruokaravintolat ja à la carte -ravintolat, joilla on jokin teema. Tavallisen à la carte -ravintolan ei koeta olevan paras vaihtoehto kasvissyöjälle. Kaksi vastaajaa mainitsee, että he kävisivät mielellään ravintolassa syömässä illallista, ja olisivat valmiita käyttämään rahaa tähän, mutta he kokevat, että hyviä vaihtoehtoja ei juurikaan ole.

Vastaajien kokemuksen ja ravintoloiden todellisen tarjonnan välinen katkos on mielenkiintoinen. Tämän voisi olettaa johtuvan osittain viestinnän puutteista. Kasvissyöjät ovat hyvin selvillä kasvisruokaravintoloiden tarjoamista valikoimista, mutta tavallisten ravintoloiden kasvisruokavaihtoehtoista ei ole yhtä paljon tietoa. Vastaajat eivät oletettavasti etsi aktiivisesti tietoa ravintoloista, elleivät he suunnittele käyvänsä ravintolassa, joten he eivät välttämättä kohtaa viestintää ravintolan kotisivuilla tai sosiaalisessa mediassa. Muutamat vastaajat myöntävät, että he eivät ole

täysin selvillä à la carte -ravintoloiden kasvisruokavalikoimista. Kaksi vastaaja ehdottaa, että ravintolat voisivat saada kasvisyöjille suunnatun viestinnän ja markkinoinnin kautta enemmän asiakkaita. Jos ravintola haluaa saada kasvisyöjiä asiakkaaksi sen pitäisi pystyä informoida heitä kasvisruoistaan. Tämä voisi tapahtua ilmaisemalla positiivista suhtautumista kasvisruokaan tai, kuten vastaaja 2 ehdottaa, hyödyntämällä kasvisyöjien yhteisöjä tai kasvisruokabloggaajia viestinnässä.

Haastateltavilla on paljon tietoa ravitsemuksesta, ja monet vastaajat ovat havainneet ravitsemuksellisia puutteita ravintoloiden kasvisruoassa. Vastaajien havainnot noudattavat tutkimusten (Mertanen 2006, Määttälä 2003) tuloksia. Se, että ravintoloiden kasvisruoissa ei ole paljon proteiinia ja kasvisproteiinien lähteitä ei hyödynnetä, lienee yleinen oletus kasvisyöjien joukossa. Tämä tuli esiin myös haastatteluissa. Selvityksen mukaan yli puolessa kasvisruoista on vähän proteiinin lähteitä. Sen sijaan kasvisruoan rasvaisuuden, jonka tutkimukset myös osoittavat, havaitsi vain yksi vastaaja. Sitä ei ehkä pidetä yhtä suurena ongelmana kuin proteiinin puuttumista.

Vastaajat arvostelevat kasvisruokaa siitä, että kasvisannos on usein liha-annos ilman lihaa. Selvityksessä oli melko paljon annoksia, jotka perustuivat pääasiassa kasviksiin ja esimerkiksi riisiin, joten väite lienee jossain määrin tosi. Toisaalta selvityksessä oli myös paljon annoksia, joissa oli monipuolisesti erilaisia komponentteja ja selkeitä pääraaka-aineita. Kokemus siitä, että kasvisruoka on liharuoka ilman lihaa, liittyy siihen, että kasvisruoan arvostuksen koetaan olevan heikompaa kuin muiden ravintolaruokien. Kasvisruokiin ei perehdytä vaan niissä hyödynnetään samoja raaka-aineita ja valmistustapoja kuin liharuoissa, jolloin kasvisruoka voi jäädä vaillinaiseksi.

Myös kasvisruokien yksipuolista ja toistuvaa raaka-ainesisältöä kritisoidaan. Teoriassa myös Kojo (2015) ja Määttälä (2003) mainitsevat kasvisruoan tai kasvikunnan raaka-aineiden yksipuolisuuden. Selvityksen mukaan erilaisia raaka-aineita käytettiin paljon ja melko monipuolisesti, mutta silti on löydettävissä raaka-aineita, joita esiintyi huomattavan usein kasvisannoksissa kuten vuohenjuustoa tai puna-

juurta tai, joita käytettiin vähän kuten palkokasveja, lihankorvike-tuotteita tai täysjyväviljoja. Useimpien haastateltavien mukaan ravintoloiden kasvisruoissa käytetään vähän palkokasveja ja he toivoisivat käytön olevan laajempaa. Selvityksessä palkokasveja oli 17 % kasvisruoista, joten haastateltavien kokemus palkokasvien vähäisyydestä on oikeansuuntainen. Selvityksen mukaan juusto oli yleinen raaka-aine kasvisruoissa. Osa haastateltavista on myös havainnut tämän. Kolme vastaajaa ei pidä siitä, että kasvisruoissa on niin paljon juustoa, ja etenkin vegaanit toivovat, että käytettäisiin mieluummin kasvikunnan raaka-aineita. Juusto ei välttämättä ole kasvissyöjälle lihan korvike. Riippuen kasvissyönnin syistä voi juusto tuntua huonolta vaihtoehdolta. Lihantuotannon eettiset ja ekologiset ongelmat ovat olemassa myös juuston kohdalla ja terveystietoisille kasvissyöjille juusto tuskin on ensisijainen vaihtoehto.

Haastatteluista käy selväksi se, että vastaajat arvostavat suomalaisia raaka-aineita, lähiruokaa ja sesongin tuotteita ja joissain määrin luomutuotteita ja toivovat, että niitä käytettäisiin enemmän kasvisruoissa. Selvityksen mukaan suomalaisten ja sesongin raaka-aineiden käyttö on yleistä ravintoloissa. Nämä kaikki ovat myös merkittäviä trendejä ravintola-alalle (Arosilta 2014; Catani 2014; Lahti 2014). Haastateltavien toiveet vaikuttavat siis toteutuvan melko hyvin tässä asiassa. Monille kasvissyöjille ympäristöasiat ovat hyvin tärkeitä, joten he ehkä toivovat, että tällaisten tuotteiden käyttö olisi vielä laajempaa.

Vastaajat toivovat myös kasvisruokien selkeämpää merkintää ruokalistoilla ja muokattavuutta. Selvityksen mukaan kasvisruoista on saatavilla kohtuullinen määrä tietoa ruokalistalta ja kasvisruokien erillistä listaamista käytetään jonkin verran. Kasvisruokien merkintä, esimerkiksi kirjaimella tai merkillä on harvinaista, kuten on myös kasvisruoan saaminen vegaanisena versiona tai muu muokkaaminen. Viisi vastaajaa toivoo, että kasvisruokia voisi joustavammin muokata, esimerkiksi lakto-ovovegetaarista vegaaniseksi versioksi. Jos ravintolat eivät halua tarjota vegaanista vaihtoehtoa, voisi tällainen muokattavuus olla ratkaisu. Haastateltavien toiveet osuvat yhteen Riveran ja Shanin (2013) ruokalistamerkintöjen kehittämisedotuksien kanssa.

Haastatteluissa nousi esiin joitakin yhteneväisyyksiä ja eroja haastateltavien välillä. Olisi voinut odottaa, että kasvisyöjien mielipiteet olisivat yhteneväisempiä, mutta kuten Gould ja Voutilainen (2009) sekä Shani ja DiPietro (2007) toteavat kasvisyöjien välillä on eroja. Suurimpia eroavaisuuksia ovat suhtautuminen ravitsemukseen ja kasvisvaihtoehtojen määrään ja laatuun. Kasvisruoan ravitsemuksellisuus on tärkeää neljälle vastaajalle, mutta ei tärkeää lopuille neljälle vastaajalle. Kolmen vastaajan mielestä kasvisruokia on melko hyvin tarjolla ja annokset ovat hyviä ja viiden vastaajan mielestä kasvisruokatarjonta on heikko ja annokset yleensä tyydyttäviä tai huonoja. Haastatteluissa oli myös joitakin asioita, joista lähes kaikki vastaajat olivat samaa mieltä, kuten se, että kasviruokavalikoimassa olisi parannettavaa ja kasvisruoissa on yleensä liian vähän proteiinia ja palkokasveja.

Kasvisyöjän sitoutuminen kasvisruokavalioon tuntuu vaikuttavan kasvisyöjän mielipiteisiin. Kasvis- tai sekasyöjät, jotka eivät ole noudattaneet ruokavaliota vielä kovin pitkään, suhtautuvat hieman huolettomammin kasvisruokailuun eivätkä esimerkiksi pidä kasvisruoan ravitsemuksellisuutta niin merkittävänä asiana. Heidän mielestään olisi mukavaa, että hyvänmakuisia kasvisvaihtoehtoja olisi enemmän. Henkilöt, jotka ovat olleet kasvisyöjiä pitkään ja joille kasvisyönti on kenties tärkeä osa persoonaa, suhtautuvat kasvisruokaan vakavammin. Heidän mielipiteissään on jonkin verran vaihtelua, mutta konsensus tuntuu olevan siinä, että toivotaan todellista muutosta ravintola-alalle, jotta kasvisruokia arvostettaisiin ja ne olisivat tasavertaisia vaihtoehtoja muiden ravintolaruokien kanssa.

Ravintolassa käymisen yleisyys vaikuttaa kenties myös vastaajien mielipiteisiin. Usein ravintolassa käyvät asiakkaat suhtautuvat vähän positiivisemmin kasvisruokavalikoimiin, kuin harvemmin ravintolassa käyvät, vaikka molemmissa ryhmissä on yksi henkilö, jonka mielipide eroaa muusta ryhmästä. Ehkä usein ravintolassa käyvillä vastaajilla on tarkempi mielikuva ravintoloiden ajantasaisista kasvisruokavalikoimista. Harvemmin ravintolassa käyvillä vastaajilla muutamit negatiiviset kokemukset voivat vaikuttaa vahvasti mielipiteeseen ravintolaruoasta. Myös asuinpaikka saattaa vaikuttaa, sillä luultavasti Helsingissä ja muissa suuremmissa kaupungeissa on enemmän kasvisruokaan paremmin perehtyneitä ravintoloita. Kaksi

usein Helsingissä käyvää vastaajaa suhtautuukin muita positiivisemmin ravintoloiden kasvisruokiin. Myös muilla vastaajilla on mielikuva, että kasvisruoat ovat parempia Helsingissä tai ulkomailla.

Haastattelussa on oikeastaan vain yksi henkilö, joka ei pidä itseään kasvissyöjänä, eikä ole kovin kiinnostunut kasvissyönnistä, vaikka hänen ruokavalionsa onkin kasvispainotteinen. Hänen vastauksensa eroavat jonkin verran muiden vastauksista. Hän ei esimerkiksi pidä kasvisruoan ravitsemuksellisuutta tärkeänä eikä kaipaa lisää palkokasveja tai kasviproteiinia kasvisannoksiin. Hänen mukaansa kasvisruoasta tulee parempi olo kuin liharuoista. Maku ja hinta ovat tämän ohella hänelle tärkeimmät valintakriteerit ravintolaruoassa. Sekasyöjä-vastaaja myöntää, että kasvissyönti on merkittävä trendi, jonka vaikutus tulee luultavasti lisääntymään tulevaisuudessa. Hänen mielestään kasvisruoalle ei kuitenkaan ole tällä hetkellä suurta kysyntää sekasyöjien joukossa, kun taas kasvissyöjät suhtautuvat toiveikkaammin siihen, että myös sekasyöjät tilaisivat kasvisruokaa. Hän mainitsee, että vaikka monet sekasyöjät vähentävät lihankulutusta ja pyrkivät syömään terveellisemmin, haluavat he kuitenkin ravintolassa nauttia kunnolla ja syödä pihviä.

6.1 Tulosten yhteenveto

Haastateltavien mielipiteistä on löydettävissä samoja linjoja, vaikka jonkin verran eroaviakin mielipiteitä on. À la carte -ravintoloita ei pidetä ensisijaisena vaihtoehtona kasvissyöjille ja koetaan, että kasvisruokavalikoima on osittain heikko ja yksipuolinen. Suuri ongelma tuntuu olevan, että kasvisvaihtoehtoa ei arvosteta yhtä paljon kuin muita ravintolaruokia. Vastaajien kokemuksen mukaan vieläkin on ravintoloita, joissa kasvisvaihtoehto on vain lihaton vaihtoehto kasvissyöjille, vaikka paljon kehitystä on tapahtunutkin. Tärkeää olisi, että kasvisruoasta ja sen mahdollisuuksista olisi enemmän tietoa. Olisi ravintoloita, jotka ovat kiinnostuneita asiasta ja haluavat tarjota laadukasta kasvisruokaa, joka sisältää riittävästi proteiinia ja palkokasveja sekä kotimaisia ja sesongin raaka-aineita.

Oletus siitä, että ravintolan viestinnän ja kasvissyöjäasiakkaiden välillä on katkos, on kiinnostava, koska tällainen tieto ei ole tullut teoriassa vastaan. Ravintoloiden kehitysehdotuksissa keskitytään kasvisruoan kehittämiseen ja ravintolan sisäiseen

viestintään, mutta kasvisruoan markkinointiin tai ulkoiseen viestintään ei juurikaan paneuduta. Ehkä ajatellaan, että kasvissyöjät tulevat, koska heillä ei ole muita vaihtoehtoja. Nykyään monet ravintolat kilpailevat kuitenkin kasvissyöjäasiakkaista. Ravintola-alalla kasvissyöjiä pidetään ehkä niin pienenä ryhmänä, että heitä ei kannata yrittää saada asiakkaiksi tai he eivät kuulu ravintolan tavoittelemiin asiakasryhmiin.

Haastattelujen ja teorian perusteella voidaan muodostaa muutamia asiakassegmenttejä kasvisruokailija-asiakkaista. Ensimmäinen ryhmä ovat terveellisen kasvisruoan hakijat. Tähän ryhmään kuuluvat terveystietoiset kasvissyöjät ja terveydestä kiinnostuneet sekasyöjät. Kasvissyöjät ja sekasyöjät voivat ymmärtää terveellisen kasvisruoan hieman eri tavalla. Kasvissyöjille terveellinen kasvisruoka tarkoittaa täysipainoista kasvisruokaa, joka sisältää ravintoaineita sopivissa suhteissa ja riittävästi energiaa. Sekasyöjälle terveellinen kasvisruoka voi tarkoittaa kevyttä tai vähäkalorista ruokaa. Näiden kahden ryhmän toiveiden yhdistämisen pitäisi onnistua, sillä täysipainoinen kasvisruoka on terveellistä ja usein kevyempää, kuin monet liharuoat. Terveellistä kasvisruokaa haetaan etenkin lounasaikaan. À la carte -ravintoloissa kysyntä tuntuu olevan vähäisempää, mutta asiakkaat ovat kuitenkin kiinnostuneita ruoan terveellisyydestä ja ravintosisällöstä. Esimerkkejä tällaisista annoksista ovat

- paistetut linssipihvit, kukkakaalipyreetä, ratatouillea, tomaattikastiketta ja marinoitua punasipulia
- mustapapu-tomaattimuhennoksella täytettyä kurpitsaa, yrttiperunaa, kasviksia ja rucolaa.

Toinen asiakassegmentti ovat rennompaa kasvisruokaa hakevat asiakkaat. Street food -trendin suosion siivittämänä erilaiset katuruoka-annokset ja pikaruohan ja à la carte -ruoan yhdistelmät ovat lisääntyneet. Tällaiset ruoat kiinnostavat asiakkaita, joille maku ja täyttyvyys ovat tärkeitä kasvisruoassa. Terveellisyys, hienostunut ulkonäkö tai tarjoilu ovat toissijaisia asioita. Näissä annoksissa hyödynnetään usein vaikutteita muista ruokakulttuureista. Tällaiset annokset ovat suosittuja monissa helsinkiläisissä kasvisravintoloissa. Esimerkkejä näistä annoksista ovat

- rapeat kurpitsa-kikhernepyörykät, seesami-hummusta, sitruunatahina ja oliiviöljyä
- seitania, sitruunapaahdettuja kasviksia, tabbouleh ja tahini dressing.

Kolmas asiakassegmentti ovat ympäristötietoiset asiakkaat. He haluavat ruokaa, jossa ympäristönäkökohdat on otettu huomioon. Tällaista asiakasta houkuttelevat kotimaiset raaka-aineet, lähiruoka, sesongin tuotteet, luomu ja villiruoka. Ilmastovastavälinen ruoka on usein kasvisruokaa tai jopa vegaanista ruokaa, kun otetaan huomioon eläinperäisten tuotteiden ilmastovaikutukset. Tällainen annos voi olla uusi ja trendikäs kasvisruoka, kotimainen versio kansainvälisten ruokakulttuurien annoksista tai päivitetty versio tutuista kasvisruoista. Tällaisista annoksista ovat esimerkiksi

- maa-artistokkaletut, Birkkalan luomuspelttiä, naurisfondant, punajuurta ja Saloniemen syrjähyppy-vuohenjuustoa
- puutarhurin punajuuri-porkkanalasangia ja paistettua vuohenjuustoa, voissa paistettuja tatteja ja härkäpapuja sekä porkkanapyreetä.

Neljäs asiakasryhmä voisivat olla hienoa, fine dining -kasvisruokaa haluavat asiakkaat, mutta on hieman epäselvää riittääkö tällaiselle ruoalle kysyntää. Muut kasvisruoat voivat olla terveellisiä, rentoja tai erikoisia, mutta ne eivät välttämättä ole hienoja à la carte -ruokia, vaikka niistä voidaan sellaisiakin versioita tehdä. Tällaisessa kasvisruoassa käytetään arvokkaita raaka-aineita, ja näyttävään ulkonäköön panostetaan. Näitä annoksia tarjoillaan juhlallisilla illallisilla. Esimerkkejä tällaisista annoksista ovat

- kevyesti savustettu kurpitsarisotto, herkkutattimousse ja parmesaanisipsejä
- paahdettuja tatteja, tryffelillä maustettua hernepyreetä ja uppomuna.

Kun vertailee tutkimustuloksia, teoriaa ja selvitystä voidaan määritellä millainen kasvissyöjäystävällinen ravintola voisi olla. Kriteerejä kasvissyöjäystävälliselle ravintolalle ovat

- Ravintolassa on ainakin yksi, mutta mielellään kaksi tai enemmän laadukasta kasvisvaihtoehtoa.

- Ravintolan henkilökunnalla on tietoa kasvisruoasta ja taitoa valmistaa sitä.
- Ruokalistalta löytyy tarpeeksi tietoa kasvisruoasta ja merkintä, jos annosta voi muokata, mahdollisesti myös merkintä kasvisruokavalioista.
- Ravintola tarjoaa myös vegaanisen vaihtoehdon tai kasvisruoka on mahdollista tilata myös vegaanisena versiona.
- Ravitsemuksellisuus huomioidaan kasvisruokien suunnittelussa.
- Kasvisruoka sisältää proteiinia.
- Proteiinin lähteenä käytetään ensisijaisesti kasvikunnan tuotteita, kuten palkokasveja.
- Kasvisruoan perustana on kasvispohjainen ruokavalio. Annos ei perustu maitotuotteisiin tai kananmunaan. Näitäkin raaka-aineita voi olla annoksessa, mutta ne eivät ole pääasia.
- Kasvisruoka sisältää ainakin muutamia raaka-aineita ja komponentteja.
- Ravintola tiedottaa kasvissyöjäasiakkaita ravintolan kasvisruokavalikoimasta.

6.2 Tutkimuksen arviointi

Täsmälleen samanlaisia tutkimuksia ei ole tehty aiemmin, mutta joitakin opinnäytetöitä on tehty, joissa on haastateltu kasvissyöjiä. Nämä ovat kasvisruokailukokeimuksia Lappeenrannassa (Ruotsalainen 2010) ja Erityisruokavaliota noudattavien henkilöiden kokemuksia Vaasan ravintoloista ja ruokaloista (Lehmus & Åberg 2013). Kasvisruokailukokeimuksia Lappeenrannassa -opinnäytetyössä haastateltiin seitsemää kasvissyöjää heidän kasvisruokailukokemuksistaan. Tutkimuksen tulokset olivat samansuuntaisia kuin tämänkin opinnäytetyön tulokset. Valikoima on suppea, itselle sopivan ja mieleisen ruoan löytäminen on haastavaa, annokset ovat samanlaista, juustoa on paljon ja proteiinin lähteitä vähän. Erityisruokavaliota noudattavien henkilöiden kokemuksia Vaasan ravintoloista ja ruokaloista -opinnäytetyössä haastateltiin semivegetaristia ja vegaania ja kerättiin tietoa haastateltavien kokemuksista Vaasan ravintolatarjonnasta. Tämän tutkimuksen mukaan haastateltavat olivat melko tyytyväisiä kasvisvalikoimiin, mutta vegaaniruoan saanti oli

heikkoa. Haastateltavat toivoivat kasvisruokaan lisää proteiinia. Samankaltaiset tulokset lisäävät tutkimuksen reliabiliteettia ja kertovat siitä, että tuloksia voidaan kenties yleistää koskemaan kasvissyöjäasiakkaita yleisemmin.

Työlle asetetut tavoitteet toteutuivat hyvin. Esitettyihin kysymyksiin löydettiin vastauksia. Tutkimuksen tulokset noudattavat suunnilleen arveltuja tuloksia, mutta tutkimuksesta ilmeni myös uutta ja odottamatonta tietoa. Tutkimus on ajankohtainen tällä hetkellä, koska kasvisruokatrendi vaikuttaa ravintola-alalla, ja kasvisruoat kiinnostavat ihmisiä. Opinnäytetyön relevanssia lisää kasvisruoan tilasta tehty selvitys, joka tuo ajantasaista tietoa ravintoloista, jota ei ole muuten saatavissa.

Tutkimuksen vahvuuksia ja heikkouksia arvioitaessa, huomio kiinnittyy etenkin tutkijan aktiiviseen rooliin kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Tutkijalla on paljon valtaa, joten on tärkeää pyrkiä säilyttämään objektiivinen tutkijaote. Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa valittiin tutkimusmenetelmä ja haastateltavat. Opinnäytetyön tutkimusosuuden suunnittelu kesti kauan ja siihen harkittiin erilaisia vaihtoehtoja. Tutkimusmenetelmä valikoitui sen perusteella, miten saataisiin paras vastaus tutkimuskysymyksiin ottaen huomioon resurssit ja aikataulu. Tutkimukseen olisi voinut sopia myös kvantitatiivinen kysely tai kvalitatiivinen ryhmäkeskustelu. Haastatteluilla saatiin kuitenkin monipuolisempia vastauksia kuin kyselyllä. Haastateltavien edustavuuteen olisi voinut kiinnittää enemmän huomiota. Haastateltavaksi olisi esimerkiksi voitu valita henkilöitä, jotka käyvät useammin ravintolassa tai enemmän lakto-ovovegetaristeja.

Tutkimuksen toteutusvaiheessa suoritettiin haastattelut. Kaikki haastattelut erosivat hieman toisistaan. Haastatteluissa ei käytetty tarkkoja kysymyksiä vaan käytiin läpi aihealueita, joten kysymyksen asettelu muuttuivat hieman haastatteluissa. Haastatteluissa oli joitakin väärinymmärrettyjä kysymyksiä ja vastauksia väärästä aiheesta. Vastaajien vastaukset olivat kuitenkin suurimmaksi osaksi relevantteja aiheeseen ja niitä voitiin käyttää analyysissä. Sikäli haastattelutilannetta voi pitää onnistuneena. Haastattelijana toimiminen onnistui melko hyvin, tilannetta pystyttiin ohjaamaan riittävästi, mutta myös antamaan haastateltaville vapautta vastata ja kertoa asioista omin sanoin. Aineiston riittävyyttä olisi voinut arvioida enemmän. Haastatteluista

saatiin melko hyvin tietoa ja samoja asioita tuli esiin haastatteluissa, mutta ehkä lisähaastatteluilla olisi saatu vielä uutta tietoa. Toisaalta kvalitatiivisen tutkimuksen ei tarvitsekaan kuvata todellisuutta suoraviivaisesti, vaan ennemminkin kuvailla ilmiötä tutkittavien näkökulmasta.

Haastattelut äänitettiin ja litterointiin. Haastattelujen litterointi sujui ongelmitta. Haastatteluja analysoitiin vertailemalla haastateltavien vastauksia keskenään sekä pyrkimällä muodostamaan kokonaiskuva jokaisen haastateltavan mielipiteistä ja etsimällä näistä yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia. Analyysivaiheessa pitää reflektoida, ymmärrettiinkö haastateltavien vastaukset ja niiden merkitykset oikein. Joissakin haastatteluissa oli ristiriitaista tietoa tai jokin tärkeä tieto jäi puuttumaan haastattelusta. Verrattaessa tuloksia muihin haastatteluihin, aikaisempiin tutkimuksiin ja teoriaan ovat tulokset samansuuntaisia. Tästä voi päätellä, että aineistoa on tullut oikein.

Tutkijan omat oletukset saattavat vaikuttaa haastatteluihin tai tulosten tulkitaan. Kun on tutustunut tarkasti aiheeseen, tulee oletamuksia siitä, miten asiat ovat. Tämä voi vaikuttaa haastatteluihin siten, että oletamuksia myötäilevät vastaukset hyväksytään helpommin, kun taas vastaukset, jotka poikkeavat oletuksesta voidaan hylätä yhden henkilön poikkeavina ajatuksina tai niille voidaan antaa liikaa painoarvoa. Tutkimusten analyysivaiheessa myös tutkijan omat lähtökohdat vaikuttavat siihen, millaisia johtopäätöksiä aineistosta vedetään. Vaikka objektiivista tutkimusotetta yrittäisi pitää yllä, voi jossain vaiheessa peilata vastauksia omiin kokemuksiin tai mielipiteisiin, jolloin tutkimuksen objektiivisuus voi kärsiä.

Ensikertalaiselle tutkijalle sattuu varmasti virheitä ja tutkimukseen jää parantamisen varaa. Tutkimus vastasi kuitenkin haluttuihin kysymyksiin, haastattelut onnistuivat melko hyvin ja saatiin kiinnostavia tuloksia. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tuloksissa näkyy aina tutkijan vaikutus jonkin verran, joten samanlaisella tutkimuksella ei välttämättä saataisi samoja tuloksia uudelleen. Lisäksi käsiteltäessä tutkittavien subjektiivisia kokemuksia ja mielipiteitä sekä tutkimuskohdetta, joka kehittyy jatkuvasti, ovat tutkimustulokset osittain aikaan ja tilanteeseen sidottuja eivätkä yleisesti päteviä.

LÄHTEET

- Ahvenainen-Rantala, R. 2015. Kasvikunnan raaka-aineiden käyttöä tulee monipuolistaa. Kehittyvä elintarvike 2/2015
- An, R. 2015. Fast-food and full-service restaurant consumption and daily energy and nutrient intakes in US adults. *European Journal of Clinical Nutrition*. 70, 97–103. Viitattu 9.1.15. <http://www.nature.com/ejcn/journal/v70/n1/full/ejcn2015104a.html#aff1>
- Arosilta, H-M. 2014. Tällaisia ovat ravintoloiden suosituimmat annokset – yhä harvempi tilaa pihvin. Ruokala. Viitattu 2.10.15. <http://www.ruokala.net/ajankoh-taista/tallaisia-ovat-ravintoloiden-suosituimmat-annokset-yha-harvempi-tilaa-pihvin/1288705055082>
- Catani, J. 2014. Syömään vai drinkille Suomalaista ravintolakulttuuria. Keuruu. Otava
- Drysdale, J. & Galipeau, J. 2009. Profitable menu planning. Pearson education international. New Jersey
- Freeman, A. & Co. 2015. Andrew Freeman and Company's 2016 trends report. Viitattu 9.1.16. <http://www.afandco.com/wp-content/uploads/2015/11/4.pdf?4b3a98>
- Gould, M., Voutilainen, E. 2009. Kasvissyöjäksi – miksi ja miten. Art House. Helsinki
- Eläinoikeusyhdistys Fauna ry. 2010. Vegaanin uusi keittokirja. Like. Helsinki
- Helne, T. & Salonen, A, O. 2012. Reseptejä kestävämmän maailman puolesta - Kasvisruokavalio kulttuurisen muutoksen välineenä. Teoksessa Yhteyksien kirja - Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla, 202-219. Toim. Helne, T. & Silvasti, T. Kelan tutkimusosasto. Helsinki.
- Hirvijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Tammi. Helsinki
- Hopia, A. & Lehtovaara, T. 2015. Kasvikset kemistin keittiössä – Parhaat valmistusmenetelmät. Minerva Kustannus Oy. Helsinki.
- Hopsu-Neuvonen, A. & Härmälä, K. 2011. Martan kasviskeittiö. Marttaliitto ry
- Huhtakangas, P. 2014. Ravintola-annoksista terveellisempiä pienillä muutoksilla. Kehittyvä elintarvike 1/2014.
- Immonen, I., Laaksonen, S., Lattu, L., Reunasalo, T., Sinisalo-Ojala, L. & Välimäki, P. 2006. Erityisruokavalioiden valmistus ammattikeittiössä. Wsoy Oppimateriaalit Oy. Helsinki

- Kojo, M. 2005. Täysipainoinen kasvisravinto. Werner Söderström Osakeyhtiö. Juva
- Kuluttajaliitto. 2015. Joustavaksi kasvisyöjäksi. Syö hyvää -verkkosivusto. Viitattu 31.12.15. <http://syohyvaa.fi/joustavaksi-kasvisyoyjaksi/>
- Lahti, L. 2014. Tässä ovat ruokatrendit 2014: Näin ravintoloissa syödään nyt. Iltalehti. Viitattu 2.10.15. http://www.iltalehti.fi/ruoka/2014062318431437_ru.shtml
- Lehmus, T., Åberg, F. 2013. Erityisruokavaliota noudattavien henkilöiden kokemuksia Vaasan ravintoloista ja ruokaloista. Vaasan ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.2.16. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/61971/Lehmus_Tommi_Aberg_Fredrick.pdf?sequence=1
- Lehtinen, M., Peltonen, H. & Talvinen, P. 2007. Ruoanvalmistuksen käsikirja. Wsoy Oppimateriaalit Oy
- Lihatiedotus. 2014. Suomalaisten lihan kulutus säilyi vakaana vuonna 2014. Lihatieidotuksen verkkosivut. Viitattu 13.1.15. http://www.lihatiedotus.fi/www/fi/index.php?we_objectID=178
- Mertanen, E. 2007. Ravintolaruoka asiakkaiden, ravintolakeittiön ja ravitsemuksen näkö- kulmasta. Jyväskylän yliopistopaino. Jyväskylä
- Määttä, S. 2003. Kasvisruokailu ravintolassa: kuopiolaisten keittiöesimiesten käsityksiä kasvisruokailun toteuttamisesta. Pohjois-Savon Ammattikorkeakoulu, Matkailu- ja ravitsemisalan Kuopion yksikkö.
- Nachay, K. 2011. Targeting the new vegetarian foods consumer. Food technology. Vol. 65, no. 11. Viitattu 5.10.15. <http://www.ift.org/food-technology/past-issues/2011/november/features/targeting-the-new-vegetarian-foods-consumer.aspx?page=viewall>
- Norden. 2014. Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity. Nordic council of ministers
- Pere, E-L. 2015. Lihan kulutus ennallaan – yhä useampi syö lihaa joka päivä. HS Ruoka. Viitattu 6.10.15. <http://www.hs.fi/ruoka/a1428630451092>
- Rivera, M. & Shani, A., 2013. Attitudes and orientation toward vegetarian food in the restaurant industry. International Journal of Contemporary Hospitality Management. Vol. 25 Iss 7 pp. 1049–1065. Viitattu 1.10.15. <http://www.emeraldinsight.com.ezproxy.puv.fi/doi/full/10.1108/IJCHM-07-2012-0116>
- Rosala, H. 2015. Consumer selection of vegetarian food in restaurants. Jyväskylä. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 7.10.15. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/46367>

Ruotsalainen, E. 2010. Kasvisruokailukokemuksia Lappeenrannasta. Saimaan ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.2.16. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/13560/ruotsalainen_elisa.pdf?sequence=1

Ruuska, T. 2010. Aurinkovoimaa koko perheen kasviskeittokirja. Porvoo. Kustannusosakeyhtiö Moreeni

Shani, A., DiPietro, R. 2007. Vegetarians: a typology for foodservice menu development. FIU Hospitality and Tourism Review. Vol. 25 No. 2, pp. 66–73. Viitattu 1.10.15. <http://digitalcommons.fiu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1452&context=hospitalityreview>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta suomalaiset ravitsemussuosituks 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Tampere

Vihmo, J. 2014. Ravintolaruokailun trenditutkimus. Matkailu- ja Ravintolapalvelut MaRa ry. TNS Gallup

Viitasaari, A. 2006. A la carte Ravintolaruokien historiaa. WSOY Oppimateriaalit. Helsinki

Vinnari, M., Montonen, J., Härkänen, T. & Männistö, S. 2008. Identifying vegetarians and their food consumption according to self-identification and operationalized definition in Finland. Public Health Nutrition 8 May 2008. Viitattu 30.9.15. http://journals.cambridge.org/download.php?file=%2FPHN%2FPHN12_04%2FS1368980008002486a.pdf&code=8bdfac6b815e83255695a37a3d8fa71f

Avocadocanneloni tomaatti-ricottatäytteellä, selleripyrettä, kananmunasalaattia ja fenkolia
Chevrellä gratinoitua polentakakkua, kurpitsaa, lehtikaalia, grillattua sydänsalaattia ja voi- vaahtoa sekä krassia
Chili-kasvisruukku, wokattuja kasviksia chilikastikkeessa, gnoccheja, rucolasalaattia ja talon leipää
Falafel, ras-el hanout paahdettu munakoiso, kuminajogurtti ja viikuna
Falafel-halloumijuustohampurilainen, punajuuriaiolia ja ranskalaisia
Falafelia ja kasvistabboulehia, minttujogurttia, lehtikaalipaistosta ja hiiligrillattua makeaa paprikaa
Feta-kasvismoussaka
Focaccialeipää ja paahdettua vuohenjuustoa, vihersalaattia, grillattua sipulia, aurinko- kuivattua tomaattia, oliiveja ja cashewpähkinöitä
Gratinoitu portobellosieni ja couscousta sekä minttujogurttia
Grillattua luomutofua, tattaria, myskikurpitsaa ja pähkinägremolataa
Grillattua vuohenjuustoa, punajuuririsottoa ja balsamicoa
Hampunsiemen-burger, avokadoa, savujuustoa, tomaattisalsaa ja suolaperunat
Haudutettua palsternakkaa beurre blanc, paistettuja juureksia, cashewpähkinöitä sekä voi- valkoviinikastiketta
Herkkutattipastaa
Juuresröstiä, kotimaisia pientilajuustoja ja tyrni-voikastiketta
Juustoista juures-perunakakkua, pariloitua Juustoportin Vuohen Chevre-juustoa, herukka- vinaigrettea, siitakesieniä, pinaattia sekä fenkolia
Kaali-juurespaistos taikinakuoressa, haudutettua pinaattia
Kantarelliohratto, paahdettuja punajuuria ja tuoretta pinaattia
Kantarellipiiras, grillattua porkkanaa ja sipulia
Kantarellirisottoa, friteerattua kesäkurpitsaa ja parmesania
Kasviksilla täytetty seitan, valkosipuliperunoita paronittaren tapaan, ratatouillea, piparjuu- rikastiketta
Kasvisburgeri, vuohenjuustoa, fenkolia, coleslaw, maalaisranskalaisia, savupaprikamajo- neesi
Kasvislasagne, kesän vihanneksia, pastaa, tomaattikastiketta ja juustokastiketta kerroksit- tain
Kasvistorni, kaksi kasvispihviä, välissä paahdettua vuohenjuustoa, paholaisenhillaa ja kuusenkerkkäjuureksia
Kauden kasviksia sekä juustoja, grillattua halloumi- ja vuohenjuustoa raikkasta salaattia, kausivihanneksia sekä mangosalsaa
Kermanen metsäsienirisotto, pikkelöityjä kantarelleja, uunitomaatteja ja kolatun chèvre juustoa
Kevyesti savustettua kurpitsarisottoa, herkkutattimoussea ja parmesaanisipsejä
Kevätrullia, nuudelia ja soijaa
Kolatun vuohenjuustosalaatti, paahdettuja pähkinöitä ja raparperivinaigrette

Kotimaisia juureksia, spelttiä ja Peltolan Blue –moussea
Kukkakaalia ”ny rillataan”, tattaria ja hamppua
Kukkakaali-perunacurry, Falafel pyörykät ja hunajajogurttia
Kurpitsa, rapea kurpitsakroketti, pikkelöityä kurpitsaa, aurajuustoa
Kurpitsagnoccheja hernepestolla ja vuohenjuustoa
Kurpitsarisotto, paistettuja tatteja ja kurpitsansiemeniä
Latva-artisokkaa ja viikuna-pecorinotortelliineja viikunaa, pekaanipähkinää ja sinihomejuustoa
Latva-artisokkapiirasta, uunijuureksia ja suolakurkkusmetanaa
Lämmin vuohenjuustosalaatti
Maa-artisokkalettuja, Birkkalan luomuspelttiä, naurisfondant, punajuurta ja Saloniemen Syrjähyppy-vuohenjuustoa
Maa-artisokkapuuroa, maa-artisokkaa ja omenaa
Maa-artisokkarisottoa, talvikurpitsaa ja pähkinää
Metsäsienirisotto
Metsäsienirisottoa bonbons, kukkakaalipyreetä ja lämpimiä julienne-kasviksia
Mustapapu-tomaattimuhennoksella täytettyä kurpitsaa, yrttiperunaa, kasviksia ja rucolaa
Myrskylä friteerattuja metsäsienipelmenejä ja savuista sienilientä
Paahdettu mustapapupihvi, ratatouillea ja basilikavaahtoa
Paahdettu tomaattirisotto, mustia oliiveja ja savustettua juustoa
Paahdettua juuriselleriä, savuperunaa, kikhernettä ja sienikastiketta
Paahdettua myskikurpitsaa, salviaa ja beurre noisette
Paahdettua punajuurta, vuohenjuustoa
Paahdettuja juurikkaita, kookosta ja myskikurpitsapyreetä
Paahdettuja tatteja, tryffelillä maustettua hernepyreetä ja uppomuna
Paistettua juuriselleriä, mantelikermää, sherryssä haudutettuja kikherneitä ja lehtikaalia, paahdettua kurpitsaa
Paistettua tofua, kasviksia, mustia linssejä, mango chutneyta ja yrttisalaattia
Paistettua tofua, paahdettuja kasviksia, agrodolce-kastiketta ja yrttiperunoita
Paistettuja linssipihvejä, kukkakaalipyreetä, ratatouillea, tomaattikastiketta ja marinoitua punasipulia
Papubagel-burger, salaatti & uunipunajuuret
Pariloitua kesäkurpitsaa, puy-linssitomaattimuhennos & manteliromanesco
Pastaa, tomaattia ja lehtikaalia
Pinaattilettu, metsäsienikastike
Porkkanaohrattoa, selleriä ja vuohenjuustomoussea
Porkkanarisottoa ja rakuunaa, Västerbotten-juustolla maustettua porkkanarisottoa ja rakuunavaahtoa

Portobello-sienirisotto, paistettua portobelloa
punajuuri-aurajuustopihvit, sitruunasetmetanaa, paahdettua kesäkurpitsaa, bataattiranskalaisia
Punajuuriuhratto & kasvisconfit, Uhrattoa & rosmariini-omenamehussa kypsennettyjä kasviksia
Punajuuriuhrattoa, savustettua punajuurta sekä glaseerattua vuohenjuustoa
Punajuuriirisotto, paahdettua pähkinää ja kermaviilikastiketta
Punajuuriirisotto, paistettu vuohenjuusotkiekko, piparjuurismetanan, hunajakastiketta
Punajuuriirisotto, paistettua chevre juustoa
Punajuuriirisottoa, pikkelsisieniä, cashewpähkinää ja pecorinojuustoa
Punajuurirostitä, grillattua vuohenjuustoa, suppilovahverokastiketta, pariloituja kasviksia ja hunajapaahdettuja auringonkukansiemeniä
Punajuuriisottoa, paahdettua vuohenjuustoa ja rucolaa
Punajuuriiterriiniä, kaalipaistosta ja porkkanavinegrettiä
Punajuurta ja auraa, punajuuriipyreetä, paahdettua punajuurta, karamellisoitua aura goldia, paistettua ohraa ja omena-purjosalaattia
Punajuurta, kolatun chevreä ja rosmariinihunajaa sekä kaaleja, papuja ja pinjansiemeniä
Puutarhurin punajuuri-porkkanalasangnea ja paistettua vuohenjuustoa, voissa paistettuja tatteja ja härkäpapuja sekä porkkanapyreetä
Pähkinävoissa paistettua kukkakaalia, uhrattoa, parmesaanijuustoa ja pähkinäpestoa
Rapeita mausteisia kasvispyöryköitä, hiiligrillattuja kasviksia, tuoretomaattisalsaa ja kurkkua
Ricottatäyteinen munakoisorulla, tuoretomaattikastiketta ja capellini-pastaa
Risotto, parsaa – parmesani – kirveli
Rypsiöljyssä paistettua luomutofua ja punajuurta, luomuspelttiä sekä yrttisalaattia
Savoiijinkaalikääryleet, täytteenä kasviksia ja sienii
Savustettua siitakesientä, kvinoaa ja sipulia
Savu-syysjuuresnyytti ja briejuustoa, hernepyreetä ja limettihunajaa
Seitan, sitruunapaahdettuja kasviksia, tabbouleh ja tahini dressing
Sipulia kolmella tavalla à la saga, keitettyä lapin puikulaperunaa ja paahdetulla valkosipulilla maustettua hunajakermakastiketta
Sipulipiirasta ja Jukolan cheddaria
Syksyn satoa, suppilovahveroilla täytetyt kaalikääryleet, koivumarinoituja juureksia, katajaista voikastiketta ja puolukkahyytelöä
Talon halloumisalaatti, salaattia, kurkkua, marinoitua punasipulia, viinirypäleitä
Tattirisotto
Tattirisotto
Tattirisotto, vesikrassia ja parmesania
Tomaatti-halloumisalaatti, Artisokkaa, halloumia, puolikuivattua tomaattia, mansikkaa ja punaista pestoa

Tomaattirisottoa, savustettua jogurttia, Campanian mozzarellaa ja basilikaöljyä
Tryffeli tattipastaa, Tryffeliöljyssä paistettuja tatteja, tagliatelle-pastaa ja parmesan-juustoa
Täytettyä paprikaa, vuohenjuustolla kuorrutettua ja sienillä täytettyä paprikaa, grillitomaattia, kasviksia, röstiperunaa
Vihreä kasvistortellini arrabiata
Vuohenjuustorisottoa, punajuurta, rucolaa ja saksanpähkinöitä
Vuohenjuustosalaatti, kolatun chevreä, paahdettua kurpitsaa, cashewpähkinöitä sekä sitrusvinegretteä
Yrtti-hedelmäsalaatti vuohenjuustolla

Ruokavalio:

- Millaista ruokavaliota noudatat?
- Kauanko olet ollut kasvissyöjä/noudattanut tätä ruokavaliota?
- Mistä syystä olet kasvissyöjä?

Ravintolakäyttäytyminen:

- Miten usein käyt ulkona syömässä?
- Millaisissa ravintoloissa käyt?
- Millä perusteella valitset ravintolan?
- Vaikuttaako ruokavalio ravintolan valintaan?
- Minkälaisia annoksia tilaat ravintolassa?
- Miten ravintolat ottavat mielestäsi kasvisruokavaliota noudattavat asiakkaat huomioon?
- Minkälaista palvelua olet saanut ravintolassa?
- Onko ruokavaliosi otettu huomioon henkilökunnan puolesta?

Kasvisruoka ravintolassa:

- Mitä mieltä olet kasvisruoan tilasta ravintoloissa?
 - Kasvisruoan määrä/valikoima
 - Kasvisruoan saatavuus
 - Laatu ja maku
 - Ruokatyytit
 - Raaka-aineet
 - Ravitsemuksellisuus
 - Hinta
 - Ulkonäkö
 - Ruokalistamerkinnot
 - Kasvisruoka verrattuna muuhun ruokaan

Kehittäminen:

- Millaista kasvisruokaa haluaisit? / Miten kehittäisit kasvisruokatarjontaa?

- Kasvisruoan määrä ja valikoima
- Millaisia kasvisruokia
- Ruokatyytit
- Raaka-aineet
- Ravitsemuksellisuus
- Hinta
- Ruokalistamerkinnot
- Toivoisitko, että ravintolaruokailun trendit, kuten lähiruoka, luomu tai terveellisyys otettaisiin paremmin huomioon ravintolaruoassa?
- Mikä saisi sinut käymään useammin ravintolassa? / Mikä saisi sinut tilaamaan enemmän kasvisruokaa?
- Miten ravintolat voisivat paremmin palvella kasvissyöjiä?